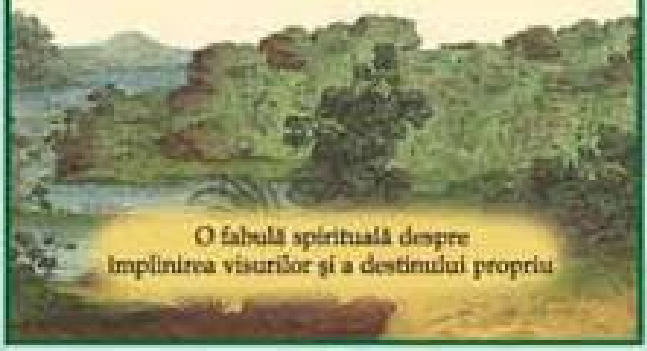
BESTSELLER

ROBIN S. SHARMA

CĂLUGĂRUL CARE ȘI-A VÂNDUT FERRARI-UL



O fabulă spirituală despre
împlinirea viselor și a destinului propriu

ROBIN S. SHARMA

CĂLUGĂRUL CARE ŞI-A VÂNDUT FERRARI-UL

O fabulă spirituală despre împlinirea visurilor şi a destinului propriu

Cuprins

I. Semnalul de trezire
II. Vizitatorul misterios
III. Transformarea miraculoasă a lui Julian Mantle
IV. Întâlnirea magică cu înțelepții din Sivana
V. Discipolul înțelepților
VI. Înțelepciunea transformării personale
VII. Cea mai minunată grădină
VIII. Aprinderea focului interior
IX. Străvechea artă a stăpânirii de sine
X. Puterea disciplinei
XI. Bunul cel mai de preț
XII. Scopul ultim al vieții
XIII. Secretul etern al fericirii durabile

Viața, în ochii mei, nu este o flacără mică. Este o torță splendidă pe care am apucat-o strâns preț de câteva clipe şi vreau să o fac să ardă puternic şi strălucitor înainte de a o înmâna generațiilor viitoare.

GEORGE BERNARD SHAW

I. Semnalul de trezire

Căzu chiar în mijlocul sălii de judecată înțesate de lume. Era unul dintre cei mai iluştri avocați din țară. De asemenea, era celebru pentru costumele sale italieneşti de trei mii de dolari care îi înveşmântau trupul bine hrănit, dar şi pentru şirul remarcabil de victorii în instanță. Stăteam acolo, pur şi simplu paralizat de şocul celor văzute. Marele Julian Mantle era acum doar o victimă şi se zvârcolea pe podea ca un copil neajutorat, zguduindu-se, tremurând şi transpirând ca un maniac.

Din acea clipă totul păru să se mişte cu încetinitorul.

— O, Doamne, lui Julian îi este rău, strigă asistenta sa, oferindu-ne prin reacția ei o imagine orbitor de clară a evidenței.

Judecătoarea intră în panică şi bolborosi repede ceva în telefonul privat pe care şi-l instalase pentru urgențe. Cât despre mine, nu puteam decât să stau acolo, încurcat şi confuz. *Te rog, nu muri, bătrâne prost. E prea devreme să pleci. Nu meriți să mori astfel.*

Aprodul, care până atunci arătase de parcă fusese îmbălsămat în picioare, trecu la acțiune şi începu să-i facă eroului căzut al curții de justiție o resuscitare cardio-pulmonară. Asistenta era lângă Julian, cu buclele lungi şi blonde atârnând pe fața lui roşie ca focul, spunându-i cuvinte de alinare pe care el oricum nu le putea auzi.

Îl cunoşteam pe Julian de şaptesprezece ani. Ne întâlnisem prima dată când eram un tânăr student la Drept şi fusesem adus de unul dintre partenerii săi ca angajat temporar. Pe atunci, el avea totul. Era un avocat genial, vanitos şi neînfricat, cu visuri de măreție. Julian era tânăra vedetă a firmei, „omul care aduce ploaia", în devenire. Încă îmi amintesc cum am trecut prin biroul său din colțul regal într-o seară, când lucrasem până târziu şi am privit în treacăt citatul înrămat, aşezat la loc de cinste pe biroul masiv din lemn de stejar. Era un citat de Winston Churchill

care spunea extrem de multe despre tipul de om care era Julian:

Sunt sigur că în această zi suntem stăpânii sorții noastre; că sarcina care ne-a fost încredințată nu este mai presus de puterile noastre, că durerile şi capcanele ei nu sunt mai presus de rezistența mea. Atâta timp cât credem în propria cauză şi avem o dorință nestrămutată de a învinge, victoria nu ne va ocoli.

Julian punea în practică ceea ce spunea. Era dur, perseverent şi dispus să muncească optsprezece ore pe zi pentru succesul pe care îl considera menirea sa. Îmi ajunseseră la ureche anumite zvonuri cum că bunicul său fusese un senator important, iar tatăl său un judecător extrem de bine cotat al Curții Federale. Era evident că provenea dintr-o familie cu bani şi că de umerii lui, îmbrăcați în costume Armani, atârnau aşteptări enorme. Totuşi, recunosc un lucru: era în concurență cu el însuşi. Era hotărât să facă lucrurile în felul său şi îi plăcea să regizeze spectacole.

În mod regulat, momentele teatrale exagerate ale lui Julian în sala de judecată țineau prima pagină a ziarelor. Cei bogați şi faimoşi îi cereau sprijinul ori de câte ori aveau nevoie de un strateg juridic superb, cu tentă agresivă. Activitățile sale în afara programului erau la fel de binecunoscute. Vizitele nocturne în cele mai rafinate restaurante ale oraşului, însoțit de manechine tinere şi sexi sau nechibzuitele escapade la băutură împreună cu o gaşcă gălăgioasă de agenți de bursă pe care el îi numea *„echipa de demolare”* deveniseră legendare în firmă.

Încă nu pot sa-mi dau seama de ce mă alesese pe mine să lucrez la acel caz senzațional de crimă pe care trebuia să îl susțină în acea primăvară. Deşi absolvisem Şcoala de Drept

de la Harvard, care era şi *alma mater*[1] a lui, cu siguranță nu eu eram cel mai strălucit intern de la firmă, iar arborele genealogic al familiei mele nu conținea sânge albastru. Tatăl meu îşi petrecuse întreaga viață ca paznic la o bancă locală după ce fusese trecut în rezerva din Forțele Marine. Mama mea crescuse, deloc ceremonios, în Bronx.

Totuşi, el mă alesese dintre toți ceilalți care făcuseră lobby tăcut pentru privilegiul de a-i fi asistent în ceea ce devenise celebru sub numele de *„Mama tuturor proceselor de crimă”*, spusese că îi plăcea „foamea” mea. Am câştigat, desigur, iar omul de afaceri care fusese acuzat că îşi ucisese cu brutalitate soția era acum un om liber – cât de liber îi permitea conştiința sa încărcată sa fie.

Experiența mea alături de el, din acea vară, m-a învățat multe. A fost mai mult decât o lecție despre cum să generezi o îndoială rezonabilă acolo unde nu exista niciuna, iar orice avocat care îşi merită banii poate face asta. A fost o lecție de psihologie a victoriei şi o ocazie rară de a privi un maestru în acțiune. Am absorbit-o ca un burete.

La invitația lui Julian am rămas la firmă ca asociat şi între noi s-a închegat rapid o prietenie durabilă. Recunosc că nu era un avocat cu care să lucrezi prea uşor. A-l servi ca junior a fost, adesea, un exercițiu frustrant, ducând la multe confruntări zgomotoase pana târziu în noapte. Bineînțeles, trebuia să fie cum voia el sau plecam. Omul acesta nu putea greşi niciodată. Totuşi, dincolo de exteriorul său dur era o persoană care cu siguranță iubea oamenii.

Oricât de ocupat era mă întreba mereu despre Jenny, femeia pe care şi acum o mai numesc mireasa mea, deşi ne-am căsătorit înainte să merg la Facultatea de Drept. Când a aflat, de la un alt intern, că traversam o criză financiară, Julian a aranjat sa primesc o bursă generoasă. Desigur, putea fi dur cu cei mai buni şi-i plăceau momentele sălbatice, dar nu-şi neglija niciodată prietenii. De fapt, problema consta în faptul că Julian era obsedat de muncă.

---

[1] *Mama care te hrăneşte.* Denumire simbolică pentru universitate.

În primii ani, el îşi justifica lungile ore petrecute la birou, spunând că făcea aceasta pentru binele firmei şi că plănuia să-şi ia liber o lună şi să se ducă în Caymans, *„iarna viitoare, cu siguranţă”*. Totuşi pe măsură ce timpul trecea, reputaţia geniului lui Julian se răspândea, iar volumul său de muncă, continua să crească. Cazurile deveneau din ce în ce mai importante şi mai mari, iar Julian, care nu era omul să se retragă din faţa unei provocări, a continuat să tragă de el din ce în ce mai mult. În rarele sale momente de linişte, mărturisea că nu mai poate dormi mai mult de câteva ore pe noapte fără să se trezească cu un sentiment de vinovăţie că nu lucrează la vreun dosar. Curând, mi-a fost clar că era consumat de foamea pentru mai mult, mai mult prestigiu, mai multă glorie, mai mulţi bani.

Aşa cum era de aşteptat, Julian a ajuns sa aibă un succes enorm. A dobândit tot ce şi-ar putea dori vreodată cei mai mulţi dintre oameni, reputaţie profesională, un venit cu şapte cifre, o vilă impresionantă în cartierul preferat al celebrităţilor, un avion particular, o casă de vacanţă pe o insulă tropicală, şi bunul său cel mai de preţ, un Ferrari roşu-strălucitor pe care îl parca în mijlocul drumului ce ducea la reşedinţa sa.

Totuşi ştiam că situaţia nu era chiar atât de idilică precum părea. Observasem semnele unei ameninţări iminente, nu pentru că eram mai receptiv decât ceilalţi de la firmă, ci pur şi simplu pentru că îmi petreceam mai tot timpul cu acest om. Eram mereu împreună, pentru că eram mereu la muncă. Lucrurile nu păreau să încetinească niciodată. Întotdeauna apărea un alt caz nemaipomenit la orizont care era mai important decât ultimul.

Nicio pregătire nu era suficientă pentru Julian. Ce s-ar întâmpla dacă judecătorul ar aduce în discuţie această întrebare, Doamne fereşte? Ce s-ar întâmpla dacă ancheta noastră ar fi mai puţin decât perfectă? Ce s-ar întâmpla dacă el s-ar trezi fără replică, în mijlocul unei curţi arhipline, arătând ca o căprioară surprinsă de lumina violentă a unor

faruri? Aşa că ne-am forţat limitele şi am fost şi eu absorbit în această lume centrată în jurul muncii. Şi iată-ne, doi sclavi ai programului prelungit, spetindu-se la etajul şaizeci şi patru al unui monolit de oţel şi sticlă în timp ce majoritatea oamenilor întregi la minte erau acasă cu familiile lor, încredinţaţi că avem lumea la picioare, de versiunea iluzorie a succesului.

Cu cât petreceam mai mult timp cu Julian, cu atât realizam că se năruia din ce în ce. Era ca şi cum ar fi avut un fel de dorinţă de moarte. Nu-l mulţumea nimic, niciodată. În cele din urmă, mariajul său s-a destrămat. Nu mai vorbea deloc cu tatăl lui. Deşi avea toate bogăţiile materiale pe care cineva şi le-ar fi putut dori, încă nu găsise ceea ce căuta. Se vedea asta atât pe plan fizic, cât şi pe plan spiritual.

La vârsta de cincizeci şi trei de ani Julian arăta de parcă ar fi avut mai mult de şaptezeci. Faţa sa devenise o mască ridată tribut mai puţin glorios plătit acestei abordări fără limite a vieţii în general, şi stresului cauzat de acest stil de viaţă dezechilibrat, în particular. Cinele servite în restaurante franţuzeşti scumpe la ore târzii din noapte, fumând ţigări cubaneze groase şi bând coniac după coniac îl făcuseră să devină jenant de gras. Se plângea mereu că e bolnav şi că obosise să tot fie bolnav şi obosit. Îşi pierduse simţul umorului şi nu părea că avea să mai râdă vreodată. Cândva entuziasta natură a lui Julian fusese înlocuită de o sobrietate mortuară. Personal, cred că viaţa lui îşi pierduse orice scop.

Probabil că lucrul cel mai trist era că îşi pierduse concentrarea în sala de judecată. Acolo unde, cândva el îi uimea pe toţi cu o argumentaţie elocventă şi susţinută care te ţinea cu sufletul la gură, acum vorbea monoton ore întregi, bătând câmpii cu privire la cazuri obscure care aveau foarte puţin sau deloc de-a face cu cazul prezentat curţii. Acolo unde, cândva, putea să reacţioneze cu graţie la obiecţiile avocatului adversar, afişa acum un sarcasm muşcător care punea serios la încercare răbdarea judecătorilor care, cu ceva

vreme în urmă, îl considerau un geniu al pledoariei. Altfel spus, scânteia de viața a lui Julian începuse să pâlpâie.

Şi nu doar încordarea ritmului său frenetic îl împingea de timpuriu în groapă. Simțeam că mersese mult mai adânc. Părea să fie ceva spiritual. Aproape în fiecare zi îmi spunea ca nu simte niciun fel de pasiune pentru ceea ce face şi că simte cum îl cuprinde un mare gol. Julian spunea ca pe vremea când era tânăr îi plăcuse Dreptul cu adevărat, deşi inițial se îndreptase către această meserie datorită agendei sociale a familiei. Subtilitățile Dreptului şi provocările intelectuale i-au menținut pasiunea şi energia. Puterea sa de a efectua schimbări sociale îl inspirase şi îl motivase. Pe atunci era mult mai mult decât fiul unui om bogat din Connecticut. Se văzuse, realmente, ca o forță a binelui, un instrument al îmbunătățirii sociale care îşi putea utiliza înzestrările evidente pentru a-i ajuta pe ceilalți. Această viziune conferise un sens vieții sale. Îi dăduse un scop şi îi alimentase speranțele.

Distrugerea lui Julian se datora mai multor factori decât unei legături ruginite cu ceea ce făcea pentru a-şi câştiga traiul. Înainte ca eu să mă alătur firmei el suferise o mare tragedie. Ceva cu adevărat de nerostit i se întâmplase, după spusele unuia dintre partenerii seniori, dar nu găsisem pe nimeni care să-mi vorbească despre asta. Chiar şi bătrânul Harding, celebrul şi vorbărețul asociat, care petrecuse mai mult timp în barul de la Ritz Carlton, decât în biroul său jenant de spațios, spunea că jurase să păstreze secretul. Oricare ar fi fost acest secret profund şi întunecat, am presupus că el contribuise oarecum la spirala descendentă a lui Julian. Bineînțeles că eram curios, dar mai presus de toate îmi doream să-l ajut. Nu fusese doar mentorul meu, era cel mai bun prieten al meu. Şi atunci s-a întâmplat! Acel grav atac de cord l-a aruncat la pământ pe genialul, Julian Mantle, şi i-a amintit că e muritor. A căzut în mijlocul sălii de judecată numărul şapte, într-o luni dimineață, în aceeaşi

sală de judecată în care câştigase apelativul *„Mama tuturor proceselor de crimă!”*

II. Vizitatorul misterios

A fost convocată o întâlnire de urgență a tuturor membrilor firmei. Judecând după cum ne adunasem în sala principală de şedințe. Mi-am dat seama că era vorba despre o problemă serioasă. Bătrânul Harding fu primul care vorbi celor adunați.

— Mă tem ca am veşti foarte proaste. Julian Mantle a suferit un grav atac de cord ieri, în sala de judecată în timp ce pleda la cazul Air Atlantic. Se află la secția de terapie intensivă, dar doctorii m-au informat că starea sa este acum stabilă şi îşi va reveni. Totuşi, Julian a luat o decizie pe care cred ca trebuie sa o cunoaşteți cu toții. A hotărât să părăsească familia noastră şi să renunțe la practica Dreptului. Nu se va întoarce la firmă.

Am fost şocat. Ştiam că avea probleme, dar nu crezusem niciodată că va pleca. De asemenea, după toate prin câte trecusem, mă gândeam că ar fi trebuit să aibă măcar curtoazia de a-mi comunica această hotărâre personal. Nu mă lăsase nici măcar să-l văd la spital. De câte ori trecusem pe acolo surorile fuseseră instruite să îmi spună că doarme şi că nu poate fi deranjat. Refuzase şi să-mi răspundă la telefon. Poate că îi aminteam de viața pe care voia să o uite. Cine ştie… Însă de un lucru sunt sigur, m-a durut.

Acest episod s-a petrecut acum mai bine de trei ani. Ultimul lucru pe care l-am auzit a fost că Julian se îndrepta către India într-un fel de expediție. Îi spusese unuia dintre parteneri că voia să-şi simplifice viața, că avea nevoie de unele răspunsuri şi că spera să le găsească în acel ținut mistic. Îşi vânduse vila, avionul şi insula privată. Îşi vânduse chiar şi Ferrari-ul. „Julian Mantle ca yoghin indian", mi-am zis. „Misterioase sunt căile Dreptului."

În cei trei ani care au trecut, dintr-un tânăr avocat supraîncărcat de muncă am devenit un avocat ceva mai în vârstă, epuizat şi cinic. Eu şi soția mea, Jenny, aveam acum o familie. În cele din urmă, am început propria căutare a

sensului vieții. Credeam că a avea copii dusese la aceasta. Ei schimbaseră fundamental modul în care priveam lumea şi rolul meu în ea. Tatăl meu a exprimat acest lucru cel mai bine când mi-a spus: „John, pe patul de moarte nu îți vei dori niciodată să fi petrecut mai mult timp la birou." Aşa încât am început să petrec ceva mai mult timp acasă. M-am stabilit într-o existență destul de confortabilă şi de comună. M-am înscris la Rotary Club şi am început să joc golf în zilele de sâmbătă pentru a-mi face fericiți partenerii şi clienții, dar trebuie să recunosc că în momentele de linişte mă gândeam adesea la Julian şi mă întrebam ce se întâmplase cu el în anii de când părăsise compania în mod neaşteptat.

Probabil că se stabilise în India, un loc atât de divers, pe care chiar şi un suflet neastâmpărat ca al său îl putea transforma într-un cămin. Sau poate că hălăduia prin Nepal? Sau poate că făcea scufundări în Caymans? Un lucru era cert: nu revenise la profesia de avocat. Nimeni nu primise nici măcar o carte poştală de când părăsise domeniul Dreptului alegând să se autoexileze.

Acum două luni, o bătaie în uşă îmi oferi primele răspunsuri la întrebări. Tocmai mă întâlnisem cu ultimul client, la finalul unei zile istovitoare, când Genevieve, isteața mea asistentă, băgă capul pe uşa micului şi elegant mobilatului meu birou:

— Cineva vrea să te vadă, John. Spune că e urgent şi că nu pleacă până nu vorbeşte cu tine.

— Dar tocmai voiam să plec, Genevieve, am răspuns cu nerăbdare. Mă duc să mănânc ceva înainte să termin rezumatul la cazul Hamilton. Nu am timp să văd pe nimeni în momentul ăsta. Spune-i să-şi facă o programare ca toți ceilalți şi dacă îți mai face necazuri cheamă paznicii.

— Zice că trebuie neapărat să te vadă. Refuză să accepte un răspuns negativ!

Pentru o clipă m-am gândit să chem personal paznicii, dar dându-mi seama că ar putea fi cineva la ananghie, am adoptat o atitudine mult mai tolerantă.

— Bine, trimite-l înăuntru, am retractat. Probabil că afacerea asta îmi va fi de folos.

Uşa biroului se deschise încet. În cele din urmă se deschise de tot dezvăluind un bărbat zâmbitor, cam la treizeci şi cinci de ani. Era înalt, suplu şi musculos, radiind o abundență de vitalitate şi energie. Mi-a amintit de acei copii perfecți cu care mergeam la Facultatea de Drept, care proveneau din familii perfecte, cu case perfecte, maşini perfecte şi piele perfectă. Dar era ceva mai mult la acest vizitator decât înfățişarea sa tinerească. O pace profundă îi conferea o prezență aproape divină. Şi ochii, ochi albaştri, pătrunzători, a căror privire a trecut nestingherită prin mine ca o lamă întâlnind obrazul fraged al unui adolescent, bărbierindu-se emoționat pentru prima oară.

„Un alt avocat formidabil care îmi vânează slujba", mi-am zis. „O, Doamne, de ce stă acolo şi se holbează la mine? Sper că nu pe nevasta lui am reprezentat-o la acel proces de divorț pe care l-am câştigat săptămâna trecută. Poate că ar fi fost bine dacă aş fi chemat paznicii."

Tânărul mă privea în continuare ca un Buddha zâmbitor care-şi studiază discipolul favorit. După o clipă lungă de tăcere inconfortabilă vorbi pe un ton surprinzător de autoritar.

— Aşa îți tratezi vizitatorii, John, chiar şi pe cei care te-au învățat tot ce ştii despre ştiința succesului într-o sală de judecată? Ar fi trebuit să păstrez secretele meseriei numai pentru mine, spuse el, iar buzele sale pline schițară o grimasă.

O senzație stranie îmi gâdilă stomacul. Am recunoscut imediat acea voce aspră şi molcomă. Inima mi se opri în piept.

— Julian? Tu eşti? Nu pot să cred! Chiar tu eşti?

Râsul puternic al vizitatorului îmi confirmase toate bănuielile. Tânărul care stătea în fața mea nu era altcineva decât Julian Mantle, demult pierdutul yoghin din India. Am fost uluit de incredibila sa transformare. Aparența sa de

fantomă, tusea bolnăvicioasă şi ochii fără viață ai fostului meu coleg dispăruseră.

Dispăruseră înfățişarea vârstnică şi expresia morbidă care constituiau la un moment dat semnele sale distinctive. În schimb, bărbatul din fața mea părea să fie în culmea sănătății, iar fața sa fără niciun rid radia. Ochii îi străluceau oferind o fereastră către extraordinara sa vitalitate. Şi mai uluitoare era seninătatea pe care Julian o emana. M-am simțit complet împăcat doar stând acolo şi uitându-mă la el. Nu mai era anxiosul partener senior "de tip A"[2] al unei firme de avocați prestigioase. Dimpotrivă, bărbatul care mă privea era un tânăr vital, şi zâmbitor model al transformării.

[2] Tip de personalitate caracterizat de competitivitate, preocuparea de a face cât mai multe într-un timp limitat, impuls excesiv spre acțiune şi dificultatea de a se relaxa. (n. trad.)

III. Transformarea miraculoasă a lui Julian Mantle

Am fost uimit de noul şi transformatul Julian Mantle.

„Cum poate cineva care în urmă cu doar câțiva ani arăta ca un bătrân obosit, să arate acum atât de vibrant şi de viu?", m-am întrebat cu neîncredere. „Să fie vorba despre vreo licoare magică pe care să fi băut-o din fântâna tinereții? Care să fie cauza acestei extraordinare inversări?"

Julian vorbi primul. Îmi spuse că excesiv de competitiva lume a Dreptului îi ceruse birul, nu doar fizic şi emoțional, dar şi spiritual. Ritmul rapid şi exigențele continue ale muncii sale îl extenuaseră, doborându-l. Recunoscu că trupul lui se degradase, iar mintea îşi pierduse agerimea. Atacul de cord fusese doar un simptom al unei probleme mult mai profunde. Presiunea constantă şi programul epuizant al unui avocat de talie mondială distruseseră cea mai importantă – şi probabil cea mai umană – înzestrare a sa: spiritul. Spuse că atunci când doctorul îi dăduse ultimatumul de a renunța fie la Drept, fie la propria viață, întrevăzuse o ocazie de aur de a reaprinde focul interior pe care îl simțise când era tânăr, un foc care s-a stins pe măsură ce Dreptul devenea din ce în ce mai puțin o plăcere şi din ce în ce mai mult o afacere.

Julian se entuziasmă tot mai mult povestindu-mi cum îşi vânduse toate posesiunile materiale şi se îndreptase către India, un ținut ale cărui cultură şi tradiții mistice îl fascinaseră dintotdeauna. Călătorise din cătun în cătun, uneori pe jos, alteori cu trenul, învățând noi obiceiuri, vizitând obiectivele turistice atemporale şi ajungând să iubească din ce în ce mai mult poporul indian care radia căldură, bunătate şi o perspectivă revigorantă asupra adevăratului înțeles al vieții. Îi iubea chiar şi pe cei care îşi deschiseseră foarte puțin casele şi inimile acestui vizitator plictisitor din Occident. Zilele trecură în acele locuri

încântătoare, iar Julian începu, treptat, să se simtă din nou viu şi întreg, cum nu se mai simțise din copilărie. Curiozitatea naturală şi scânteia creativă îi reveniră repede, împreună cu entuziasmul şi energia vieții. Începu să se simtă mai vesel şi mai împăcat. Şi începu să râdă din nou.

Julian îmi spuse că, deşi savurase fiecare clipă în acest ținut exotic, excursia sa în India a fost mai mult decât o simplă vacanță pentru a odihni o minte suprasolicitată. El descrise perioada din acel ținut îndepărtat ca pe o, „Odisee personală a Sinelui". Mărturisi că luase hotărârea de a afla cine era el cu adevărat şi ce însemna viața sa înainte de-a fi prea târziu. Pentru aceasta, principala sa prioritate era să se conecteze la rezervorul uriaş de înțelepciune al acestei culturi pentru a afla cum să trăiască o viață mai bogată în împliniri lăuntrice, o viață iluminată.

— Nu vreau să sune prea ciudat, John, dar a fost ca şi cum aş fi primit un ordin din interior, care-mi spunea că trebuie să încep un periplu spiritual pentru a reaprinde scânteia pe care o pierdusem, spuse Julian. A fost o perioadă extrem de eliberatoare pentru mine.

Cu cât explora mai mult, cu atât auzea mai multe despre călugării indieni care depăşiseră suta de ani, călugări care, în ciuda vârstei înaintate, se mențineau tineri, energici şi vitali. Cu cât călătorea mai mult, cu atât învăța mai multe de la yoghinii fără vârstă care stăpâneau arta controlului minții şi a trezirii spirituale. Şi cu cât vedea mai mult, cu atât tânjea să înțeleagă dinamica din spatele acestor miracole ale naturii umane, sperând să aplice filosofia lor în propria-i viață.

În primele etape ale călătoriei lui, Julian căutase compania multor profesori renumiți şi foarte respectați. Mi-a spus că toți îl întâmpinaseră cu brațele şi inima deschise, împărtăşindu-i toate bijuteriile de cunoaştere pe care le acumulaseră pe parcursul unei vieți de contemplare tăcută a aspectelor înalte ale existenței. Julian încercă, de asemenea, să descrie frumusețea străvechilor temple răspândite de-a

lungul peisajului mistic al Indiei, edificii care străjuiau ca nişte paznici credincioşi poarta înțelepciunii adunate de veacuri. Îmi mai spuse că fusese impresionat de sacralitatea acelor locuri.

— A fost o perioadă magică în viața mea, John. Acela eram eu, un bătrân avocat specializat în litigii, care îşi vânduse totul, de la calul de curse până la Rollex şi care împachetase tot ce-i mai rămăsese într-un rucsac enorm care avea să mă însoțească permanent în aventura mea printre tradițiile atemporale ale Orientului.

— A fost greu să pleci? l-am întrebat cu voce tare, neputându-mi stăpâni curiozitatea.

— De fapt, a fost cel mai uşor lucru pe care l-am făcut vreodată. Decizia de a renunța la practica Dreptului şi la toate posesiunile lumeşti a venit firesc. Albert Camus spunea cândva că *„Adevărata generozitate față de viitor constă în a da totul prezentului.*" Ei bine, tocmai asta am făcut. Ştiam că trebuia să mă schimb, aşa că am hotărât să-mi ascult inima şi să fiu foarte drastic. Când am renunțat la bagajul trecutului, viața mea a devenit mult mai simplă şi plină de sens. Când am încetat să mai pierd atât de mult timp vânând marile plăceri ale vieții, am început să mă bucur de cele mici, cum ar fi să privesc stelele răsfirate pe cerul luminat de lună sau să mă scald în razele soarelui într-o dimineață glorioasă de vară. Iar India este un loc atât de stimulator pentru intelect, încât foarte rar m-am gândit la ceea ce am lăsat în urmă.

Deşi întâlnirile inițiale cu învățații şi cărturarii acelei culturi exotice fuseseră interesante, ele nu-i oferiseră lui Julian cunoaşterea după care tânjea. Înțelepciunea pe care o căuta şi tehnicile practice prin care, spera el, viața sa urma să capete o nouă calitate, au continuat să-l ocolească în acele prime zile ale odiseei sale. Abia după aproape şapte luni de când sosise în India, Julian avu prima descoperire autentică.

Se afla în Kashmir, un stat străvechi şi mistic care se întinde liniştit la poalele Munților Himalaya, când avu norocul să întâlnească un domn care se numea Yogi Krishnan. Acest bărbat zvelt, cu capul proaspăt ras, fusese şi el avocat în „încarnarea sa anterioară", cum glumea el adesea, cu un zâmbet larg. Sătul de ritmul febril care caracterizează modernul oraş New Delhi, renunțase şi el la posesiunile materiale şi se retrăsese într-o lume mult mai simplă. Krishnan spunea că după ce devenise îngrijitorul templului din sat ajunsese să se cunoască pe sine însuşi şi să-şi afle propriul rol în schema mai largă a vieții.

— Obosisem să-mi trăiesc viața ca şi cum aş fi fost mereu atacat. Am realizat că misiunea mea este de a-i servi pe ceilalți şi de a contribui, cumva, la transformarea acestei lumi într-un loc mai bun. Acum trăiesc pentru a dărui, îi spusese el lui Julian. Îmi petrec zilele şi nopțile în templu trăind o viața austeră, dar împlinitoare. Îmi împărtăşesc realizările cu toți cei care vin aici să se roage. Îi slujesc pe cei în nevoie. Nu sunt preot. Sunt pur şi simplu un om care şi-a găsit sufletul.

Julian îi spuse avocatului devenit yoghin povestea sa. Îi relată despre fosta sa viață de celebritate şi privilegii. Îi vorbi lui Yogi Krishnan despre foamea sa de bogăție şi obsesia sa pentru muncă. Îi dezvălui, cu mare emoție, zbuciumul lui interior şi criza spirituală pe care le experimentase atunci când strălucitoarea lumină de odinioară a vieții sale începuse să pâlpâie sub rafalele unui stil de viață dezechilibrat.

— Am trecut şi eu pe-acolo, prietene. Am simțit şi eu durerea pe care ai trăit-o tu. Totuşi, am învățat că totul se întâmplă cu un rost, îi zise Yogi Krishnan cu compasiune. Fiecare eveniment are un scop şi orice situație are lecția sa. Am realizat că eşecul, fie el personal, profesional sau chiar spiritual, este esențial pentru dezvoltarea personală. El atrage după sine creşterea interioară şi multiple recompense psihice. Nu-ți regreta niciodată trecutul. Mai degrabă îmbrățişează-l ca pe un maestru ce este.

Julian îmi spuse că auzind aceste cuvinte simțise o mare exaltare. Poate că găsise în persoana lui Yogi Krishnan mentorul pe care îl căuta. Cine altcineva decât un alt fost avocat celebru care prin propria sa odisee spirituală găsise un mod mai bun de a trăi, ar fi putut să-l învețe secretele creării unei vieți pline de echilibru, farmec şi încântare?

— Am nevoie de ajutorul tău, Krishnan. Vreau să învăț cum să-mi construiesc o viață mai bogată, plenară.

— Sunt onorat să te susțin cu tot ce pot, răspunse yoghinul. Dar pot să-ți dau un sfat?

— Desigur.

— De când îngrijesc templul din cătun am tot auzit vorbindu-se în şoaptă despre un grup de înțelepți mistici care trăieşte pe culmile Munților Himalaya. Legenda spune că ei ar fi descoperit un fel de sistem care va îmbunătăți profund calitatea vieții tuturor şi nu doar fizic. Se presupune că este un set holistic, integrat, de principii şi tehnici atemporale pentru a elibera potențialul minții, trupului şi sufletului.

Julian fu fascinat. Era perfect.

— Şi unde trăiesc aceşti călugări?

— Nimeni nu ştie şi îmi pare rău că sunt prea bătrân ca să mă duc să-i caut. Dar am să-ți spun un lucru, prietene, mulți au încercat să-i găsească şi au eşuat cu consecințe tragice. Culmile înalte ale Himalayei sunt extrem de înşelătoare. Chiar şi cel mai iscusit alpinist este neajutorat în fața naturii lor dezlănțuite. Însă dacă tu cauți cheile de aur către sănătate radioasă, fericire durabilă şi împlinire interioară, nu eu dețin înțelepciunea pe care o doreşti ci ei.

Julian, care nu renunța uşor niciodată, continuă să insiste pe lângă Yogi Krishnan.

— Eşti sigur că nu ai nicio idee despre locul unde trăiesc?

— Tot ce-ți pot spune este că sătenii îi cunosc sub numele de Marii Înțelepți din Sivana. În mitologia lor, Sivana înseamnă *„Oaza iluminării”.* Aceşti călugări sunt adorați ca ființe cu trupuri divine şi cu o putere de influență cu totul

aparte. Dacă aş fi ştiut unde pot fi găsiți, aş fi fost obligat să-ți spun, dar sincer să fiu, nu ştiu, de fapt, nimeni nu ştie.

În dimineața următoare, când primele raze ale soare lui indian se iveau pe linia orizontului, Julian porni în căutarea ținutului pierdut al Sivanei. La început se gândise să angajeze un ghid Sherpa care să-l ajute în ascensiunea montană, dar dintr-un motiv straniu instinctele sale îi spuseră că aceasta era o călătorie pe care trebuia să o întreprindă singur. Aşa că, poate pentru prima dată în viață, renunță la chingile strâmte ale rațiunii şi avu încredere în intuiție. Simțea că va fi în siguranță. Cumva, ştia că va găsi ceea ce căuta. Aşa că plin de zel misionar începu să urce. Primele zile fură uşoare. Uneori ajungea din urmă pe câte unul dintre localnicii veseli ai satului din vale, care se plimba pe vreo potecă, probabil în căutarea unei bucăți bune de lemn pe care s-o sculpteze sau a sanctuarului pe care acest loc suprarealist îl oferea tuturor celor care îndrăzneau să se aventureze pe astfel de culmi care atingeau văzduhul. Alteori urca singur reflectând în tăcere la ceea ce fusese în viață – şi la ceea ce urma să devină.

Nu dură mult până când satul nu mai fu nimic altceva decât o pată de culoare pe acea pânză minunată de o splendoare naturală. Maiestuozitatea vârfurilor acoperite de zăpadă ale Munților Himalaya îi făcea inima să bată mai tare şi îi tăia respirația minute în şir. Simțea o unitate cu împrejurimile, un fel de complicitate de care doi prieteni vechi se pot bucura după mulți ani petrecuți împreună, ascultându-şi unul altuia cele mai intime gânduri şi râzând unul la glumele celuilalt. Aerul proaspăt de munte îi limpezea mintea şi îi însufleția spiritul. Întrucât călătorise mult prin lume, Julian crezuse că le văzuse pe toate, dar nu văzuse niciodată o frumusețe ca aceasta. Minunile care îl îmbătau în acele clipe magice erau un excelent tribut oferit simfoniei naturii. Dintr-odată, se simți fericit, bine dispus şi fără griji. Aici, mult deasupra umanității, Julian se

aventurase în afara coconului, obişnuitului, şi începuse să exploreze tărâmul extraordinarului.

— Încă îmi mai amintesc cuvintele care îmi treceau prin minte acolo sus, spuse Julian. Mă gândeam că la modul esențial viața se referă la alegeri. Destinul unui om se desfăşoară conform alegerilor pe care le face şi eram sigur că alegerea pe care o făcusem eu era cea potrivită. Ştiam că viața mea nu va mai fi niciodată la fel şi că ceva minunat, poate chiar miraculos, urma să mi se întâmple. Era o trezire uimitoare.

Julian mi-a spus că pe măsură ce urca în regiunile rarefiate ale munților Himalaya, se simțea tot mai nerăbdător.

— Dar era un neastâmpăr benefic, asemeni celui pe care l-am simțit în noaptea balului de absolvire sau înaintea unui caz interesant, când presa mă urmărea pe coridoarele de la tribunal. Şi, deşi nu avem un ghid sau o hartă, drumul era clar, iar o cărare subțire, puțin umblată, mă conducea tot mai sus în profunzimile acelor munți. Era ca şi cum aş fi avut un fel de busolă interioară care mă îmboldea cu blândețe către destinația mea. Nu cred că m-aş fi putut opri din urcat chiar dacă aş fi vrut.

Julian era emoționat, iar cuvintele îi țâşneau ca apa năvalnică a unui izvor de munte după o ploaie îndelungată.

Mergând încă două zile pe drumul care trebuia să ducă spre Sivana, după cum se ruga el, gândurile lui Julian se întoarseră la viața sa anterioară. Deşi se simțea complet eliberat de stresul şi încordarea caracteristice fostei sale lumi, se întreba dacă putea cu adevărat să-şi petreacă restul zilelor fără provocarea intelectuală pe care profesia de avocat i-o oferise de când absolvise Şcoala de Drept de la Harvard. Apoi, gândurile îi reveniră la biroul lui acoperit cu lemn de stejar dintr-un zgârie-nori scânteietor, din centrul oraşului şi la locuința de vara idilică pe care o vânduse pe un preț de nimic. Se gândi la prietenii de-o viață cu care frecventase cele mai bune restaurante din cele mai încântătoare locuri. Se

gândi, de asemenea, la prețiosul său Ferrari şi la cum îi tresărea inima când ambala motorul, dar şi la întreaga ferocitate cu care maşina se deştepta huruind puternic.

Aventurându-se în adâncurile acelui loc mistic, reflecțiile sale cu privire la trecut fură imediat întrerupte de minunile uimitoare ale clipei prezente. În timp ce se cufunda în darurile inteligenței naturii, se petrecu ceva uimitor. Văzu cu coada ochiului, puțin înaintea sa pe cărare, o persoană îmbrăcată ciudat, care purta o robă lungă, roşie cu glugă bleumarin. Julian fu uimit să vadă un om în acest loc izolat în care avusese nevoie de şapte zile ca să ajungă. Fiind la multe mile depărtare de civilizație şi nefiind sigur unde se află capătul destinației sale, Sivana, strigă la tovarăşul său de drum.

Ființa refuză să răspundă şi iuți pasul pe cărarea pe care urcau amândoi, fără să aibă măcar curtoazia de a-şi întoarce privirea către Julian, în semn de recunoaştere. Curând, misteriosul călător se îndepărta alergând, cu roba sa roşie fluturându-i grațios pe spate, asemeni unor aşternuturi de bumbac prinse pe frânghie la uscat în bătaia vântului într-o zi de toamnă.

— Te rog, prietene, am nevoie de ajutorul tău pentru a găsi Sivana, striga Julian. Călătoresc de şapte zile cu puțină hrană şi apă. Cred că m-am rătăcit!

Ființa se opri brusc. Julian se apropie cu precauție, în timp ce călătorul rămase tăcut pe loc. Capul îi era nemişcat, mâinile şi picioarele la fel. Julian nu-i putu vedea fața căci era ascunsă sub glugă, dar fu impresionat de conținutul coşulețului din mâinile călătorului. În coş se afla un buchet din cele mai delicate şi frumoase flori pe care Julian le văzuse vreodată. Ființa strânse mai tare coşul pe măsură ce Julian se apropia de ea, ca şi cum şi-ar fi arătat atât dragostea față de aceste flori prețioase, cât şi neîncrederea în fața acestui occidental înalt, la fel de obişnuit prin părțile acelea ca roua în deşert.

Julian îl privi pe călător cu o curiozitate intensă. O rază fugară de soare dezvălui faţa unui bărbat. Julian nu văzuse niciodată un bărbat ca acesta. Deşi era cel puţin de vârsta lui, avea trăsături izbitoare care îl fermecară pe Julian şi îl făcură să se oprească pur şi simplu şi să se holbeze un timp care păru o eternitate. Ochii acestuia erau ca cei ai pisicilor şi atât de pătrunzători, încât Julian fu forţat să privească în altă parte. Pielea sa de culoarea măslinelor era suplă şi moale. Corpul părea puternic şi robust. Şi, deşi mâinile bărbatului trădau faptul că nu mai era tânăr, el radia tinereţe şi vitalitate, astfel că Julian se simţi hipnotizat de ce îi apăruse în faţă, ca un copil care urmăreşte atent mişcările unui scamator la primul său spectacol de magie.

„Acesta trebuie să fie unul dintre Marii Înţelepţi din Sivana", îşi spuse Julian, abia putând să-şi ascundă încântarea cu privire la această descoperire.

— Sunt Julian Mantle. Am venit sa învăţ de la înţelepţii din Sivana. Ştiţi unde-i pot găsi? întrebă el.

Bărbatul privi îndelung la acest vizitator obosit din Occident. Seninătatea şi pacea care emanau din fiinţa sa îi dădeau o înfăţişare angelică, luminând din interior.

Bărbatul vorbi blând, aproape în şoaptă:

— De ce îi cauţi pe aceşti înţelepţi, prietene?

Simţind că găsise pe unul dintre călugării mistici pe care atâţia oameni se străduiseră, în van, să-i găsească, Julian îşi deschise inima şi îi împărtăşi călătorului odiseea sa. Îi vorbi despre fosta sa viaţă şi despre criza spirituală cu care se confruntase, despre cum îşi vânduse sănătatea şi energia pentru recompensele trecătoare pe care i le oferea practica Dreptului. Îi povesti despre cum schimbase bogăţiile sufletului pe un cont gras în bancă şi despre gratificaţia iluzorie a stilului său de viaţă: *„Trăieşte repede şi mori tânăr"*. Îi mai spuse despre călătoriile lui în mistica Indie şi despre întâlnirea cu Yogi Krishnan, fostul avocat din New Delhi, care renunţase şi el la viaţa anterioară sperând să găsească armonia interioară şi pacea durabilă.

Călătorul rămase tăcut şi nemişcat. Vorbi din nou doar când Julian pomeni despre dorința sa arzătoare, aproape obsesivă, de a asimila principiile străvechi ale vieții iluminate. Punându-şi brațul în jurul umerilor lui Julian, bărbatul spuse cu blândețe:

— Dacă îți doreşti cu adevărat, din inimă, să înveți înțelepciunea unui mod mai bun de a trăi, atunci este de datoria mea să te ajut. Sunt, într-adevăr, unul dintre acei înțelepți pe care ai venit de atât de departe să-i cauți. Eşti prima persoană care ne-a găsit de mulți ani încoace. Felicitări! Îți admir tenacitatea. Trebuie să fi fost un avocat bun, spuse el.

Se opri ca şi cum ar fi fost puțin nesigur de ce urma să facă, apoi continuă:

— Dacă vrei, poți veni cu mine, ca oaspete al meu, la templul nostru. El se află într-o parte ascunsă a acestei regiuni montane, la multe ore de mers de aici. Frații şi surorile mele te vor întâmpina cu brațele deschise. Vom lucra împreună pentru a te învăța principiile şi strategiile străvechi pe care străbunii noştri ni le-au transmis de-a lungul secolelor. Înainte de a te lua cu mine în intimitatea lumii noastre şi a-ți împărtăşi cunoaşterea acumulată, pentru ca viața ta să fie plină de bucurie, vigoare şi sens trebuie să-ți cer să-mi promiți ceva, spuse înțeleptul. După ce vei învăța aceste adevăruri atemporale, trebuie să te întorci în ținutul tău natal din Occident şi să împărtăşeşti această înțelepciune tuturor celor care au nevoie să o audă. Deşi suntem izolați aici, în aceşti munți magici, suntem conştienți de zbuciumul în care se află lumea voastră. Oamenii buni îşi pierd calea. Trebuie să le dai speranța pe care o merită. Şi, mai important, trebuie să le dai instrumentele pentru a-şi împlini visele. Asta-i tot ce-ți cer.

Julian acceptă pe dată condițiile înțeleptului şi promise că va purta mesajul lor prețios în Occident. Pe măsură ce bărbații continuau să urce pe cărarea de munte către satul pierdut din Sivana, soarele indian începu să apună, un cerc

roşu, fierbinte, alunecând într-un somn vrăjit, după o zi lungă şi obositoare. Julian îmi spuse că nu va uita niciodată măreția acelui moment în care păşea alături de un călugăr indian fără vârstă, față de care simțea o dragoste frățească, călătorind către locul pe care tânjise să-l găsească cu toate minunile şi numeroasele sale mistere.

— Acesta a fost cu siguranță momentul cel mai memorabil al vieții mele, mărturisi el.

Julian crezuse întotdeauna că viața se reduce doar la câteva momente-cheie. Acesta era unul dintre ele. Adânc în sufletul său presimțise că aceasta era prima etapă din restul vieții sale, o viață care avea să se dovedească a fi mai mult decât tot ce fusese vreodată.

IV. Întâlnirea magică cu înţelepţii din Sivana

După ce merseră mai multe ore pe cărările întortocheate şi pline de buruieni, cei doi călători ajunseră într-o vale cu vegetaţie luxuriantă. De o parte a văii, Munţii Himalaya cu vârfurile acoperite de zăpadă îşi ofereau protecţia ca nişte soldaţi care păzesc locul în care se odihnesc generalii lor. De cealaltă parte, se înălţa o pădure deasă de pini, un omagiu perfect natural adus acestui tărâm încântător.

Înţeleptul îl privi pe Julian şi îi zâmbi cu blândeţe:

— Bine ai venit în Nirvana din Sivana!

Apoi, cei doi coborâră pe un drum mai puţin circulat către pădurea deasă care forma baza văii. Mirosul de pini şi de lemn de santal adia prin aerul rece, înviorător, de munte. Julian, acum desculţ pentru a-şi odihni picioarele care-l dureau, simţi muşchiul umed sub tălpi. Fu surprins să vadă orhidee viu colorate şi o sumedenie de alte flori minunate care se zăreau printre pomi, ca şi cum ar fi sărbătorit frumuseţea şi splendoarea acestei oaze de Rai.

Undeva, în depărtare, Julian auzi voci calde care îi mângâiau urechile. Continuă să-l urmeze pe înţelept fără a scoate un sunet. După ce merseră încă aproape un sfert de ceas, cei doi bărbaţi ajunseră la un luminiş. În faţa lor se afla un loc pe care chiar şi înţeleptul Julian Mantie, pe care era greu să-l surprinzi cu ceva, nu şi l-ar fi putut imagina vreodată, un cătun făcut doar din trandafiri. În mijlocul satului era un mic templu, de tipul celor pe care Julian le văzuse în călătoriile sale prin Thailanda şi Nepal.

Însă acesta era construit din flori roşii, albe şi roz, ţinute laolaltă de panglici şi rămurele multicolore. Micile colibe care erau acolo păreau să fie locuinţele austere ale înţelepţilor. Erau făcute tot din trandafiri. Julian rămase mut de uimire. Cât despre locuitorii acelui sat, cei pe care îi văzuse arătau asemeni tovarăşului de drum al lui Julian, care îi dezvălui acum num ele său: Yogi Raman. Îi explică, că el era cel mai în vârstă înţelept din Sivana şi conducătorul acestui grup.

Cetățenii acestei colonii de vis arătau uimitor de tineri şi se mişcau cu lejeritate şi fermitate. Niciunul dintre ei nu vorbea, alegând să respecte liniştea acestor locuri şi îndeplinindu-şi sarcinile în tăcere.

Bărbații, vreo zece la număr, purtau robe roşii de tipul celei pe care o purta şi Yogi Raman şi îi zâmbiră cu seninătate lui Julian când acesta intră în sat. Fiecare dintre ei arăta calm, sănătos şi profund mulțumit. Era ca şi cum tensiunile care ne îmbolnăvesc pe atât de mulți dintre noi în lumea noastră modernă simțiseră că nu erau binevenite la întâlnirea la nivel înalt a seninătății şi se deplasaseră în direcții mult mai primitoare. Deşi trecuseră mulți ani de când venise cineva nou printre ei, aceşti bărbați l-au întâmpinat într-un mod reținut, oferind o simplă plecăciune în chip de salut acestui vizitator care venise de departe pentru a sta printre ei.

Femeile erau la fel de impresionante. În sariurile lor grațioase din mătase roz, cu părul negru ca fumul, împodobit cu lotuşi albi, mergeau preocupate prin sat, cu o agilitate excepțională. Cu toate acestea, nu era vorba despre preocuparea frenetică ce pătrunde viețile oamenilor din societatea noastră. Prin contrast, a lor era una uşoară. Cu o focalizare de tip Zen, unele dintre ele lucrau în templu, pregătind ceea ce părea a fi un festival. Altele aduceau lemne pentru foc şi tapiserii bogat ornamentate. Toate erau implicate într-o activitate productivă. Toate păreau să fie fericite.

În fine, fețele înțelepților din Sivana revelau forța modului lor de viață. Deşi erau, evident, nişte adulți la vârsta maturității, fiecare dintre ei radia o prospețime copilărească; în ochii lor strălucea vitalitatea tinereții. Niciunul dintre ei nu avea riduri, păr alb şi nu părea bătrân.

Lui Julian, căruia cu greu îi venea să creadă ceea ce experimenta, îi fu oferit un ospăț cu fructe proaspete şi legume exotice, o dietă despre care avea să afle că era una dintre cheile către comoara sănătății ideale de care se

bucurau înțelepții. După masă, Yogi Raman îl însoți pe Julian la locuința lui: o colibă plină de flori cu un pat mic pe care se afla un jurnal cu file albe. Aceasta urma să fie casa lui în viitorul apropiat. Deşi Julian nu văzu niciodată ceva asemănător lumii magice din Sivana, simți în sinea sa că se întorsese acasă, într-un paradis pe care îl cunoscuse cândva, cu mult timp în urmă. Într-un fel, acest sat de trandafiri nu îi era străin. Intuiția îi spunea că aparținea acestui loc, chiar şi numai pentru scurt timp. Acesta urma sa fie locul în care el îşi va reaprinde focul lăuntric, pentru a trăi ceea ce cunoscuse înainte ca profesia de avocat să-i răpească sufletul, un sanctuar în care spiritul său rănit va începe să se vindece. Astfel începu viața lui Julian printre înțelepții din Sivana, o viață a simplității, a seninătății şi armoniei, dar partea cea mai frumoasă nu începuse încă...

V. Discipolul înţelepţilor

Visele marilor visători nu se împlinesc niciodată, întotdeauna transcend.

Alfred Lord Whitehead

Era ora 20:00 şi mai aveam câteva pregătiri de făcut pentru înfățișarea de a doua zi, de la tribunal. Totuşi, eram fascinat de experiența acestui fost apărător al legii, care îşi transformase radical viața după ce îi întâlnise pe aceşti minunați înțelepți ai Indiei şi se instruise sub îndrumarea lor. „Ce transformare uimitoare şi extraordinară", mi-am zis. Mă întrebam în sinea mea dacă secretele pe care Julian le învățase în acel refugiu montan vor putea să eleveze şi calitatea vieții mele şi să-mi reumple rezervele de uimire față de lumea în care trăim! Cu cât îl ascultam mai mult pe Julian, cu atât ajungeam să realizez că propriul meu spirit ruginise. Ce se petrecuse cu toată pasiunea neobişnuită pe care o puneam în tot ce făceam când eram mai tânăr? Pe atunci, chiar şi cele mai simple lucruri mă umpleau de bucurie. Poate sosise vremea să-mi recreez destinul.

Simțindu-mi fascinația față de odiseea sa şi nerăbdarea de a-mi însuşi sistemul de viață iluminată pe care i-l transmiseseră înțelepții, Julian îşi continuă povestea grăbind ritmul. Îmi spuse cum dorința sa de cunoaştere, împreună cu inteligența sa ascuțită – rafinată în mulți ani de lupte în sala de judecată – îl transformaseră într-un membru iubit în comunitatea din Sivana. În cele din urmă, în semn de afecțiune, călugării îl desemnară pe Julian membru onorific al grupului, tratându-l ca pe o parte integrantă a familiei lor.

Nerăbdător să-şi îmbogățească cunoştințele cu privire la lucrurile minții, trupului şi sufletului şi să atingă stăpânirea de sine, Julian petrecu fiecare moment al zilei, chiar de când se trezea, sub tutela lui Yogi Raman. Înțeleptul deveni pentru Julian mai de grabă un tată, decât un profesor, deşi diferența de vârstă era de doar câțiva ani. Era clar că acest

om acumulase înțelepciunea mai multor vieți şi, fapt cu totul îmbucurător, era dispus să i-o împărtăşească şi lui Julian.

Înainte să răsară soarele, Yogi Raman se aşeza lângă entuziastul său student şi îi umplea mintea cu viziuni profunde asupra sensului vieții şi cu tehnici puțin cunoscute, pe care el ajunsese să le stăpânească, bucurându-se de o mai mare vitalitate, creativitate şi împlinire. Îl învață pe Julian principii străvechi care, spunea el, puteau fi folosite de oricine pentru a trăi mai mult, a rămâne tânăr şi a deveni tot mai fericit. Julian află, de asemenea, că cele două discipline înrudite, stăpânirea propriei vieți şi asumarea răspunderii față de sine, îl vor împiedica să revină la haosul crizei care îi caracterizase viața în Occident. Pe măsură ce săptămânile deveneau luni, el a reuşit să înțeleagă ce potențial valoros zace în mintea lui, aşteptând sa fie trezit şi folosit pentru scopuri mai înalte. Uneori maestrul şi discipolul stăteau şi priveau incandescentul soare indian, răsărind de undeva de jos, din pajiştile de un verde profund. Alteori, se odihneau în meditație tăcută savurând darurile tăcerii. Alteori se plimbau prin pădurea de pini discutând probleme de filosofie şi bucurându-se fiecare de compania celuilalt.

Julian spuse că primele indicații cu privire la dezvoltarea sa personală i-au fost oferite abia după trei săptămâni petrecute în Sivana. El începu să observe frumusețea în cele mai obişnuite lucruri. Fie că era vorba de minunația unei nopți înstelate sau de spectacolul încântător al unei pânze de păianjen după ploaie, Julian le absorbea pe toate. Mai spuse că acest nou stil de viață şi noile obiceiuri începură să aibă un efect profund asupra lumii sale interioare. Îmi spuse că după o lună de aplicare a principiilor şi tehnicilor înțelepților începuse să cultive un sentiment de pace şi seninătate interioară care îl ocolise în anii pe care îi trăise în Occident. Deveni mai vesel şi mai spontan, mai energic şi mai creativ cu fiecare zi care trecea.

Vitalitatea fizică şi forța spirituală urmară schimbărilor din atitudinea lui Julian. Corpul său, cândva supraponderal, deveni din ce în ce mai puternic şi mai suplu în timp ce paloarea bolnăvicioasă a feței lui fu înlocuită de o admirabilă tentă de sănătate. De fapt, se simțea ca şi cum ar fi putut face orice, ar fi putut să fie orice şi să deblocheze potențialul infinit despre care învățase că se află în fiecare dintre noi. Începu să se bucure de viață şi să vadă Divinitatea ascunsă în fiecare aspect al ei. Străvechiul sistem al acestui grup de călugări începuse să facă minuni.

După ce se opri ca şi cum ar fi vrut să exprime neîncrederea în propria sa poveste, Julian deveni filosof.

— Mi-am dat seama de ceva foarte important, John. Lumea, inclusiv lumea mea interioară, este un loc foarte special. De asemenea, am ajuns să văd că succesul exterior nu înseamnă nimic dacă nu ai succes interior. Există o diferență uriaşă între bunăstare şi a fi înstărit. Pe vremea când eram un avocat dat naibii, chicoteam pe seama acelor oameni care lucrau pentru a-şi îmbunătăți viața interioară şi exterioară. *„Trăieşte-ți viața!”,* gândeam. Dar am învățat că stăpânirea de sine şi grija perseverentă pentru minte, trup şi suflet sunt esențiale pentru a ne găsi sinele superior şi a trăi viața visurilor noastre. Cum poți avea grijă de alții, dacă nu poți să ai grijă de tine? Cum poți face bine, dacă nici măcar nu te simți bine? Nu pot să te iubesc dacă nu pot să mă iubesc, spuse el.

Brusc, Julian deveni agitat şi uşor încurcat.

— Până acum nu mi-am deschis niciodată inima în acest fel în fața nimănui. Îmi cer scuze pentru asta, John. Doar că am experimentat o purificare acolo sus în munți, o trezire spirituală şi simt că ceilalți au nevoie să afle ceea ce ştiu eu.

Observând că era târziu, Julian spuse că va pleca şi îşi luă la revedere.

— Nu poți pleca acum, Julian. Îmi doresc foarte mult să cunosc înțelepciunea pe care ai asimilat-o în Himalaya şi

mesajul pe care ai promis învățătorilor tăi că îl vei aduce în Occident. Nu mă poți lăsa în suspans, ştii că nu suport.

— Mă voi întoarce, prietene, fii sigur. Mă cunoşti, când încep să spun o poveste frumoasă nu mă pot opri, dar tu ai munca ta, iar eu am câteva probleme personale de care trebuie să mă ocup.

— Atunci spune-mi măcar un lucru. Metodele pe care le-ai învățat în Sivana funcționează şi în cazul meu?

— Când discipolul este pregătit, maestrul apare, veni răspunsul grăbit. Tu şi mulți alții din societatea noastră sunteți gata pentru înțelepciunea pe care eu am privilegiul să o dețin. Toți trebuie să cunoaştem filosofia înțelepților. Toți putem beneficia de ea. Toți trebuie să ştim că perfecțiunea este starea noastră naturală. Îți promit că îți voi împărtăşi cunoaşterea lor străveche. Ai răbdare. Ne întâlnim din nou mâine seară, pe la această oră, la tine acasă. Atunci îți voi spune tot ce trebuie să ştii pentru a adăuga ceva mai mult elan vieții tale. E bine?

— Ei, cred că dacă am trăit fără ea toți aceşti ani, n-o să mor dacă mai aştept încă douăzeci şi patru de ore, am răspuns, dezamăgit.

Zicând acestea, maestrul avocat devenit yoghin iluminat al Orientului plecă lăsându-mă cu mintea plină de întrebări fără răspuns şi de gânduri neterminate.

Stând tăcut în biroul meu am realizat ce mică e de fapt lumea noastră. M-am gândit la vastul rezervor de cunoştințe în care nu apucasem nici măcar să arunc o privire. M-am gândit cum m-aş simți dacă mi-aş recâştiga entuziasmul pentru viață şi curiozitatea pe care o aveam când eram mai tânăr. Mi-ar fi plăcut să mă simt mai viu şi să aduc o energie nestăvilită zilelor mele. Poate că şi eu trebuia să-mi părăsesc profesia de avocat. Poate exista şi pentru mine o chemare mai înaltă. Sub povara acestor gânduri am stins lumina, am închis uşa de la birou şi am ieşit în căldura apăsătoare a unei alte nopți de vară.

VI. Înţelepciunea transformării personale

Sunt un artist al vieții – capodopera mea este viața mea.
Suzuki

Respectându-şi cuvântul dat, Julian veni la mine în seara următoare. Pe la 19:15 am auzit patru bătăi grăbite în uşa casei mele design Cape Cod, cu jaluzele roz oribile care, în opinia soției mele, făceau ca locuința noastră să arate ca decupată din *Architectural Digest.* Chiar şi Julian arăta uimitor de diferit față de ziua anterioară. Întruchipa încă sănătatea radioasă şi emana un sentiment de calm minunat. Purta ceva ce m-a făcut să mă simt un pic stânjenit. O robă roşie care se termina cu o glugă albastră brodată îi împodobea corpul, subliniindu-i alura suplă. Şi, deşi era o noapte umedă de iulie, îşi acoperise capul cu gluga.

— Salut, prietene, spuse Julian cu entuziasm.

— Salut.

— Nu te arăta atât de alarmat. Ce te aşteptai să port? Armani?

Am început amândoi să râdem, stingher la început, curând chicotelile noastre se transformară în adevărate hohote. Cu siguranță, Julian nu-şi pierduse simțul umorului care mă distra cu atât de mult timp în urmă.

Relaxându-ne în sufrageria mea aglomerată, dar confortabilă, nu m-am putut abține să nu observ colierul din mărgele de lemn pentru rugăciune, care atârna la gâtul lui.

— Ce sunt acestea? Sunt foarte frumoase.

— O să-ți povestesc despre ele ceva mai târziu, spuse el, trecând câteva mătănii printre degetul mare şi cel arătător. Avem multe de vorbit în seara aceasta.

— Să începem. Mi-a fost greu să fac ceva la birou astăzi, atât am fost de incitat de întâlnirea noastră.

Auzind aceasta, Julian începu imediat să-mi dezvăluie mai multe lucruri despre transformarea sa personală şi despre uşurința cu care aceasta s-a petrecut. Îmi povesti despre

tehnicile străvechi pe care le învățase cu privire la controlul minții şi la eliminarea obiceiului de a ne îngrijora, care îi consumă pe atât de mulți din complexa noastră societate. Îmi vorbi despre înțelepciunea pe care Yogi Raman şi alți călugări o împărtăşeau pentru a trăi o viață plină de sens şi de recompense. Îmi mai spuse despre o serie de metode de a elibera izvorul nesecat de tinerețe şi energie despre care spunea că dormitează înăuntrul fiecăruia dintre noi.

Deşi convingerea cu care vorbea era evidentă, deveneam din ce în ce mai sceptic. Eram cumva victima unei farse? În fond, acest avocat instruit la Harvard fusese cândva celebru pentru farsele sale, iar povestea lui era de domeniul fantasticului. Gândiți-vă: unul dintre cei mai cunoscuți avocați din țară renunță la tot, îşi vinde toate bunurile materiale şi pleacă în India, într-o odisee spirituală, pentru a se întoarce ca fiind unul dintre profeții înțelepți din Himalaya. Nu putea fi adevărat.

— Haide, Julian, încetează! Întreaga poveste începe să semene cu una dintre farsele tale. Pariez că ai închiriat roba asta de la magazinul de costume de peste drum de biroul meu, am sugerat, schițând cel mai neliniştit rânjet de care eram în stare.

Julian răspunse repede, ca şi cum se aşteptase la neîncrederea mea:

— La tribunal cum îți argumentezi pledoaria?

— Ofer dovezi convingătoare.

— Bun. Iată dovada pe care ți-o ofer. Uită-te la fața mea netedă, fără riduri. Uită-te la corpul meu. Simți abundența mea de energie? Simte pacea mea interioară! Cu siguranță se vede că m-am schimbat!

Avea dreptate. Cu doar câțiva ani în urmă, acest om arătase cu zeci de ani mai bătrân.

— N-ai făcut nicio operație estetică, nu-i aşa?

— Nu, zâmbi el. Chirurgii plasticieni se focalizează doar pe individul exterior. Eu aveam nevoie să mă vindec în interior. Stilul meu de viață dezechilibrat, haotic îmi produsese un

mare stres. Am suferit mai mult decât un atac de cord. A fost o ruptură a nucleului meu.

— Dar povestea ta este atât de... misterioasă şi de neobişnuită!

Julian rămase calm şi răbdător în faţa insistenţelor mele. Luând ceainicul pe care i-l lăsasem pe masă, la îndemână, începu să toarne în ceaşca mea goală. Turnă până când cana se umplu – dar el continua să toarne! Ceaiul începu să curgă pe părţile laterale ale cănii, în farfurioară, apoi pe preţiosul covor persan al soţiei mele. La început am privit în tăcere. Apoi, n-am mai rezistat.

— Julian, ce faci? Ceaşca e prea plină. Oricât te-ai strădui, nu mai încape ceai în ea! am strigat, alarmat.

Mă privi lung.

— Te rog să nu mă interpretezi greşit. Te respect cu adevărat, John. Întotdeauna am făcut-o. Totuşi, ca şi această ceaşcă, tu pari să fii plin de propriile tale idei. Şi cum crezi că mai poate încăpea ceva... *dacă nu-ţi goleşti mai întâi ceaşca?*

Am fost izbit de adevărul cuvintelor sale. Avea dreptate. Numeroşii ani petrecuţi în conservatoarea lume a Dreptului, făcând aceleaşi lucruri în fiecare zi, lângă aceiaşi oameni care aveau aceleaşi gânduri, îmi umpluseră ceaşca până la refuz. Soţia mea, Jenny, spunea mereu că ar trebui să întâlnim oameni noi şi să explorăm lucruri noi. „Mi-aş dori să fii un pic mai aventuros, John", îmi spunea ea.

Nu-mi aminteam când citisem ultima dată o carte care nu avea legătură cu dreptul. Profesia era viaţa mea. Am început să realizez că lumea sterilă cu care mă obişnuisem din ce în ce mai mult îmi limitase creativitatea şi îmi mărginise perspectiva.

— Bine, înţeleg, am acceptat eu. Probabil că toţi anii mei de avocatură m-au transformat într-un sceptic înveterat. Din momentul în care te-am văzut ieri, în biroul meu, ceva adânc înăuntrul meu mi-a spus că transformarea ta este autentică şi că există o lecţie în ea şi pentru mine. Sunt convins că pur şi simplu nu am vrut să cred asta.

— John, noaptea aceasta este prima din noua ta viață. Îți cer pur şi simplu să meditezi profund la înțelepciunea şi strategiile pe care ți le voi împărtăşi şi să le aplici cu convingere timp de o lună. Îmbrățişează metodele cu încredere deplină în eficiența lor. Motivul pentru care el e au supraviețuit timp de mii de ani este acela că funcționează.

— O lună pare mult.

— Şase sute şaptezeci de ore de lucru interior pentru a-ți îmbunătăți profund fiecare clipă din starea de veghe a vieții care ți-a mai rămas de trăit este un târg destul de avantajos, nu crezi? Investiția în tine însuți este cea mai bună investiție pe care o vei face vreodată. Nu numai că-ți va îmbunătăți viața, dar va îmbunătăți şi viețile tuturor celor din jurul tău.

— Cum aşa?

— Doar când ajungi să stăpâneşti arta de a te iubi pe tine însuți, poți să-i iubeşti cu adevărat pe ceilalți. Numai când ți-ai deschis inima, poți să atingi inimile celorlalți. Când te simți centrat şi viu eşti într-o condiție mult mai bună pentru a deveni o persoană mai bună.

— La ce anume mă pot aştepta în aceste şase sute şaptezeci de ore? am întrebat, serios.

— Vei experimenta schimbări care te vor uimi prin efectul lor asupra minții, trupului şi chiar al sufletului. Vei avea mai multă energie, mai mult entuziasm şi armonie interioară decât ai avut, probabil, în întreaga ta viață. Oamenii vor începe să-ți spună că arăți mai tânăr şi mai fericit. Un sentiment durabil de bunăstare şi echilibru vor reveni imediat în viața ta. Acestea sunt doar câteva dintre beneficiile sistemului Sivana.

— Sunt uimit.

— Tot ceea ce vei auzi în această seară este menit să-ți îmbunătățească viața, nu doar personal şi profesional, ci şi spiritual. Sfatul înțelepților este la fel de actual astăzi, cum a fost acum cinci mii de ani. Nu numai că îți va îmbogăți lumea interioară, ci îți va îmbunătăți şi raporturile cu lumea exterioară şi astfel vei deveni mult mai eficient în tot ceea ce

faci. Această înțelepciune este cu adevărat forța cea mai puternică pe care am întâlnit-o vreodată. Este simplă, practică şi a fost testată în laboratorul vieții timp de secole. Şi, cel mai important, va funcționa pentru toată lumea. Dar înainte să-ți împărtăşesc această cunoaştere, trebuie să te rog să-mi promiți ceva.

— Ştiam eu că trebuie să mai fie ceva. *„Nimeni nu oferă mese pe gratis”,* obişnuia să spună iubitoarea mea mamă.

— După ce vei vedea puterea strategiilor şi deprinderilor pe care înțelepții din Sivana mi le-au arătat şi vei observa rezultatele dramatice pe care le provoacă în viața ta, va trebui să-ți asumi misiunea de a transmite această înțelepciune şi celorlalți, pentru ca şi ei să beneficieze de această cunoaştere. Asta-i tot ce-ți cer. Dacă vei accepta, mă vei ajuta să-mi îndeplinesc propria înțelegere cu Yogi Raman.

Am acceptat fără rezerve. Julian începu să mă învețe sistemul pe care ajunsese să-l considere ca fiind sacru. Deşi tehnicile pe care Julian le dobândise în timpul şederii sale erau variate, esența sistemului sivanian consta în şapte virtuți de bază, şapte principii fundamentale, care întrupau cheile stăpânirii de sine, responsabilității personale şi iluminării spirituale.

Julian îmi spuse că Yogi Raman fusese primul care i-a împărtăşit cele şapte virtuți după câteva luni de şedere în Sivana. Într-o noapte senină, când toți ceilalți căzuseră într-un somn adânc, Raman bătuse uşor la uşa colibei lui Julian. Cu vocea sa sfătoasă şi blândă el îi comunicase decizia sa:

— De multe zile te observ îndeaproape, Julian. Cred că eşti un om cumsecade, care îşi doreşte profund să-şi umple viața cu tot ceea ce este bun. De când ai sosit te-ai deschis față de toate tradițiile şi le-ai îmbrățişat ca fiind ale tale. Ai învățat câteva obiceiuri zilnice şi te-ai convins de efectele lor salutare. Ai respectat căile noastre. Oamenii noştri trăiesc această viață simplă şi împăcată de multe secole, iar metodele noastre sunt cunoscute de puțini oameni. Lumea are nevoie să afle filosofia noastră cu privire la viața

iluminată. În această seară, la începutul celei de-a treia luni pe care o petreci în Sivana, voi începe să-ți împărtăşesc instrumentele interioare ale sistemului nostru, nu doar pentru binele tău, ci spre beneficiul tuturor celor din partea de lume din care vii. Voi sta cu tine în fiecare zi, la fel cum stăteam cu fiul meu când era mic. E trist, dar el a murit acum câțiva ani. Îi sosise ceasul şi nu vreau să comentez plecarea lui. M-am bucurat de timpul petrecut alături de el şi mă bucur de aceste amintiri. Te consider acum fiul meu şi sunt recunoscător că tot ce am învățat în toți aceşti ani de contemplare tăcută va dăinui în tine.

L-am privit pe Julian şi am observat că închisese ochii ca şi cum se transportase înapoi, pe acel tărâm de basm care îşi revărsase binecuvântările cunoaşterii asupra lui.

— Yogi Raman mi-a spus că cele şapte virtuți pentru o viață care abundă de pace interioară, bucurie şi de nenumărate daruri spirituale, erau conținute într-o parabolă mistică. Aceasta era esența. Mi-a cerut să închid ochii, aşa cum a făcut şi el, acum, aici, pe podeaua sufrageriei mele. Apoi mi-a spus să construiesc în fața ochilor minții următoarea scenă:

Te afli în mijlocul unei grădini magnifice, luxuriante, plină de cele mai frumoase flori pe care le-ai văzut vreodată. Atmosfera este extrem de liniştită şi de tăcută. Savurezi încântările senzuale ale acestei grădini şi simți că ai tot timpul din lume pentru a te bucura de această oază. Privind în jur observi că în centrul acestei grădini magice se înalță un far roşu falnic, cu şase etaje. Dintr-odată, tăcerea grădinii este tulburată de un scârțâit puternic, uşa de la baza farului se deschide şi iese un luptător japonez înalt de 2,70 metri, care cântăreşte 300 kg şi care începe să cutreiere nepăsător prin centrul grădinii.

— E din ce în ce mai bine, chicoti Julian. Luptătorul japonez de sumo este aproape gol. Are doar un cablu de sârmă roz care îi acoperă părțile intime.

Plimbându-se prin grădină, luptătorul de sumo dă peste un cronometru strălucitor, de aur, aruncat de cineva cu mulți ani în urmă. Alunecă pe el şi cade la pământ producând o bufnitură straşnică. Luptătorul de sumo este acum inconştient şi zace acolo tăcut şi nemişcat. Tocmai când te gândeai ca şi-a dat ultima suflare, luptătorul îşi revine, trezit de parfumul proaspăt al unor trandafiri galbeni care cresc în apropiere. Înviorat, luptătorul se ridică şi se uită intuitiv către stânga, uimit de ceea ce vede. Printre trandafirii care cresc de ambele părți ale grădinii observă o cărare lungă, şerpuită, acoperită de milioane de diamante strălucitoare. Ceva pare să-l îndrume pe luptător să o ia pe cărare şi, având încredere în acel ceva, luptătorul porneşte pe calea care-l duce către fericire permanentă şi beatitudine eternă.

După ce a auzit această poveste stranie acolo, sus, pe culmile Himalayei, şezând lângă un călugăr care văzuse făclia iluminării de foarte aproape, Julian era dezamăgit. Crezuse, pur şi simplu, că va auzi ceva cutremurător, o revelație care să-l impulsioneze să acționeze sau chiar să-l impresioneze până la lacrimi. În schimb, tot ce a auzit a fost o poveste prostească despre un luptător de sumo şi un far. Yogi Raman îi simți disprețul. „Nu subestima niciodată puterea simplității", îi spuse el lui Julian.

— Poate că această poveste nu este discursul sofisticat la care te aşteptai, spuse înțeleptul, dar există un univers de sensibilitate şi puritate în mesajul ei. Din ziua în care ai sosit aici, m-am gândit mult şi bine cum să-ți împărtăşesc cunoaşterea noastră. La început, m-am gândit să-ți țin o serie de prelegeri pe o perioadă mai lungă de timp, dar am realizat că această abordare tradițională nu se potrivea

naturii magice a înțelepciunii pe care urmează să o primeşti. Apoi, m-am gândit să cer tuturor fraților şi surorilor mele să petreacă cu tine câte puțin timp, în fiecare zi, inițiindu-te în filosofia noastră. Totuşi, nici acesta nu era cel mai eficient mod de a te învăța. După multe deliberări am ajuns la ceea ce am considerat a fi cel mai creativ şi, totodată, cel mai eficient mod de a-ți împărtăşi întregul sistem din Sivana, cu cele şapte virtuți ale sale… Şi acesta este parabola mistică pe care tocmai ai auzit-o.

Înțeleptul adăugă:

— La început poate părea frivolă, poate chiar copilărească, dar te asigur că fiecare element al parabolei întruchipează un principiu atemporal al unei vieți vibrante şi are o semnificație extrem de profundă. Grădina, farul, luptătorul de sumo, cablul roz, cronometrul, trandafirii şi cărarea şerpuită, mărginită de diamante sunt tot atâtea simboluri ale celor şapte virtuți atemporale ale unei vieți iluminate. De asemenea, te asigur că dacă ții minte această povestioară şi adevărurile fundamentale pe care ea le reprezintă, vei purta în tine tot ceea ce-ți trebuie pentru a-ți ridica viața la cel mai înalt nivel. Vei avea toate informațiile şi strategiile de care ai nevoie pentru a influența profund calitatea vieții tale şi viețile celor cu care te intersectezi. Şi când vei aplica această înțelepciune în fiecare zi, te vei transforma mintal, emoțional, fizic şi spiritual. Te rog să înscrii această poveste în mintea ta şi să o porți în inimă. Ea va produce o transformare colosală, doar dacă o accepți fără rezerve.

— Din fericire, John, spuse Julian, am acceptat-o. Carl Jung spunea, cândva, că *„Viziunea ta va deveni clară doar când vei putea privi în inima ta. Cine priveşte în exterior visează; cine priveşte în interior,* se *trezeşte."* În acea noapte foarte specială, am privit adânc în inima mea şi m-am trezit față-n față cu secretele vechi de secole, legate de îmbogățirea minții, cultivarea corpului şi hrănirea sufletului. Acum este rândul meu să ți le împărtăşesc.

VII. Cea mai minunată grădină

Cei mai mulți oameni trăiesc fizic, intelectual sau moral într-un cerc foarte strâmt al ființei lor potențiale. Avem cu toții rezervoare de viață la care nici nu visăm, din care ne putem trage seva.

William James

— În parabolă, grădina este simbolul minții, spuse Julian. Dacă ai grijă de mintea ta, dacă o hrăneşti şi o cultivi asemenea unei grădini fertile, bogate, ea va înflori cu mult peste aşteptările tale. Dar dacă laşi buruienile să prindă rădăcini, nu vei atinge niciodată pacea durabilă a minții, şi armonia interioară profundă. John, vreau să-ți pun o întrebare simplă. Dacă eu m-aş duce în curtea din spate, unde ai tu grădina aceea despre care îmi vorbeai adesea şi aş arunca deşeuri toxice peste prețioasele tale petunii, nu ai tresări?

— Ba da.

— De fapt, majoritatea grădinarilor buni îşi păzesc grădinile ca nişte soldați vajnici şi se asigură că nicio contaminare nu le atacă. Totuşi, uită-te la deşeurile toxice pe care cei mai mulți oameni le aruncă în grădinile fertile ale minților lor în fiecare zi: îngrijorări, anxietate, agitație legată de trecut, planuri de viitor şi frici create de ei înşişi, care fac prăpăd în lumea interioară. În limba natală a înțelepților din Sivana, veche de mii de ani, caracterul scris pentru îngrijorare este izbitor de asemănător cu cel care simbolizează un rug funerar. Yogi Raman mi-a spus că aceasta nu este o simplă coincidență. Îngrijorarea secătuieşte mintea de atât de mult din puterea sa, încât mai devreme sau mai târziu răneşte sufletul. Pentru a trăi plenar viața trebuie să păzeşti poarta grădinii tale şi să laşi să intre doar cele mai bune informații. Chiar nu-ți poți permite luxul vreunui gând negativ – nici măcar unul singur. Oamenii cei mai fericiți, dinamici şi mulțumiți din această lume nu diferă

de tine sau de mine în ce priveşte exteriorul lor. Suntem cu toţii făcuţi din carne şi oase. Provenim din aceeaşi sursă universală. Totuşi, cei care fac mai mult decât să existe pur şi simplu, cei care aprind flăcările potenţialului lor uman şi savurează cu adevărat dansul magic al vieţii fac lucruri diferite faţă de cei ale căror vieţi sunt obişnuite. Prima şi cea mai importantă atitudine pe care aceştia o adoptă, constă în crearea unei paradigme pozitive prin care îşi percep lumea şi tot ce se află în ea.

Julian adăugă:

— Înţelepţii m-au învăţat că într-o zi obişnuită o persoană rulează în minte aproape şaizeci de mii de gânduri. Totuşi, ceea ce m-a uimit cu adevărat a fost că nouăzeci şi cinci la sută dintre acele gânduri sunt aceleaşi pe care le-ai avut cu o zi înainte.

— Vorbeşti serios? am întrebat.

— Foarte serios. Aceasta este tirania gândirii secătuite. Oamenii care au aceleaşi gânduri în fiecare zi, cel mai adesea negative, s-au afundat în obiceiuri mentale rele. În loc să se focalizeze pe binele din viţile lor şi să se gândească la moduri de a îmbunătăţi şi mai mult lucrurile, ei sunt prizonierii trecutului lor. Unii dintre ei se îngrijorează cu privire la relaţiile care au eşuat sau la problemele financiare, alţii se frământă amintindu-şi de copilăria lor mai puţin exemplară. Alţii stăruiesc îndelung asupra unor chestiuni şi mai neînsemnate: felul în care i-a tratat angajatul de la magazin sau comentariul aparent răutăcios al unui coleg. Cei care-şi folosesc mintea în acest fel, permit îngrijorării să le răpească forţa vieţii. Ei blochează potenţialul enorm al minţii lor de a opera magia transformării şi de a aduce în viţile lor tot ceea ce îşi doresc pe plan emoţional, fizic şi, da, chiar şi spiritual. Aceşti oameni nu realizează niciodată că stăpânirea minţii reprezintă esenţa stăpânirii vieţii. Modul în care gândeşti provine din obicei, aceasta-i realitatea, continuă Julian cu convingere. Cei mai mulţi oameni pur şi simplu nu realizează puterea enormă a minţii lor. Am aflat că şi cei mai

bine condiționați gânditori folosesc doar 1% din rezervele lor mentale. În Sivana, înțelepții îndrăzneau să exploreze potențialul nefolosit al capacității lor mentale în mod regulat, iar rezultatele erau extraordinare. Prin practică regulată şi disciplinată, Yogi Raman îşi condiționase mintea astfel încât putea să-şi încetinească bătăile inimii după cum dorea. Se antrenase chiar să meargă săptămâni în şir fără să doarmă, deşi nu ți-aş sugera niciodată să aspiri la astfel de performanțe, îți recomand să începi prin a-ți considera mintea drept ceea ce este – cel mai mare dar al naturii.

— Ce exerciții aş putea face pentru a debloca puterea minții? Dacă aş putea să-mi încetinesc bătăile inimii la voință, aş face cu siguranță senzație la un *cocktail party,* am sugerat eu.

— Lasă asta acum, John. Îți voi da câteva tehnici practice pe care le poți face mai târziu şi care îți vor demonstra puterea acestei metode străvechi. Pentru moment este important să înțelegi că stăpânirea mentală provine din condiționare, nici mai mult, nici mai puțin. Cei mai mulți dintre noi dispun de aceeaşi materie primă din momentul când respirăm pentru prima oară. Ceea ce îi diferențiază pe cei care dobândesc mai mult, sau sunt mai fericiți decât ceilalți, este modul în care îşi folosesc şi rafinează această materie primă. Când te dedici transformării lumii tale interioare, viața ta trece din domeniul obişnuitului în cel al extraordinarului.

Profesorul meu se înfierbânta din ce în ce mai tare. Ochii săi străluceau pe măsură ce vorbea despre magia minții şi despre abundența de beneficii pe care aceasta îl va aduce cu sine, în mod necesar.

— Ştii, John, după ce totul a fost zis şi făcut, mai există un domeniu asupra căruia avem stăpânire absolută.

— Copiii noştri? am spus, zâmbind amabil.

— Nu, prietene – mintea. Nu putem controla vremea, traficul sau stările celor din jurul nostru, dar cu siguranță ne putem controla atitudinea față de aceste evenimente. Avem

cu toţii puterea de a determina ceea ce gândim în fiecare moment. Această abilitate face parte din propria noastră zestre umană. Ştii, una dintre bijuteriile funda mentale ale înţelepciunii lumeşti pe care le-am învăţat în timpul călătoriilor mele în Orient este şi cea mai simplă.

Julian se opri ca şi cum şi-ar fi adunat puterile pentru un dar neprețuit.

— Şi care ar fi aceasta?

— Nu există o realitate obiectivă sau „lumea reală". Nu există certitudini. Fața celui mai mare duşman al tău poate fi fața celui mai bun prieten al meu. Un eveniment care unuia îi apare drept o tragedie, altuia îi poate revela semințele unei şanse nelimitate. Ceea ce diferențiază oamenii încrezători şi optimişti de cei care se simt mereu nefericiți este modul în care ei interpretează şi prelucrează împrejurările vieții.

— Julian, cum poate fi o tragedie altceva decât o tragedie?

— Iată un scurt exemplu. În călătoria mea spre Calcutta am întâlnit o profesoară pe care o chema Malika Chand. Îi plăcea să predea şi îşi trata elevii ca pe propriii ei copii, hrănindu-le potențialul cu o mare bunătate. Motto-ul ei era: *„Ceea ce eşti în stare să faci valorează mai mult decât coeficientul tău de inteligență."*[3] Era cunoscută în întreaga comunitate ca fiind o persoană care trăieşte pentru a dărui, care îi serveşte cu altruism pe toți cei aflați în nevoie, dar din nefericire iubita ei şcoală, care fusese martorul tăcut al progresului încântător a generației de copii, dispăru într-o noapte în flăcările unui incendiu declanşat cu premeditare. Toți cei din comunitate resimțiră această mare pierdere, dar timpul trecu, mânia lor lăsă loc apatiei şi se resemnară cu faptul că odraslele lor vor rămâne fără şcoală.

— Şi Malika?

— Ea era altfel. O eternă optimistă, dacă a existat vreodată aşa ceva. Spre deosebire de toți cei din jurul ei, ea a sesizat şansa ivită în urma acelei întâmplări. A spus tuturor

[3] Joc de cuvinte în limba engleză: "Your *I can* is more important than your *I.Q."* (n. tr.)

părinților că fiecare situație oferă, prin compensație, un anumit beneficiu, dacă îşi fac timp să-l caute. Acest eveniment era un dar deghizat. Şcoala care arsese din temelii era veche şi părăginită. Tavanul era spart, iar podeaua se curbase sub miile de picioruşe care alergaseră pe acolo. Aceasta era şansa pe care o aşteptaseră – aceea de a-şi uni eforturile ca o adevărată comunitate pentru a construi o şcoală mult mai trainică, una care să primească, în viitor, un număr mai mare de copii decât până atunci. Astfel, cu acest avânt de şaizeci şi patru de ani în spatele lor, şi-au mobilizat resursele colective şi au strâns destule fonduri pentru a construi o şcoală nouă care dăinuie ca un exemplu strălucitor al puterii viziunii în fața adversității.

— Deci este ca în vechea zicală care te îndeamnă să vezi întotdeauna jumătatea plină a paharului?

— Acesta este un mod corect de a privi situația. Indiferent ce ți se întâmplă în viață, tu singur ai capacitatea de a alege cum să reacționezi. Când îți formezi obiceiul de a căuta aspectul pozitiv în orice împrejurare, viața ta va ajunge la cele mai înalte dimensiuni ale ei. Aceasta este una dintre cele mai minunate legi naturale.

— Şi totul începe cu utilizarea eficientă a minții?

— Exact, John. Tot, succesul în viață, indiferent că este material sau spiritual, începe de la această masă de aproape şase kilograme dintre umerii tăi. Sau, mai exact, de la gândurile pe care le cultivi în minte în fiecare secundă a fiecărui minut a fiecărei zile. Lumea ta exterioară reflectă starea lumii tale interioare. Controlându-ți gândurile şi modul în care reacționezi în fața evenimentelor vieții începi să-ți controlezi destinul.

— Ai foarte mare dreptate, Julian. Cred că sunt atât de ocupat, încât nici măcar nu mi-am mai făcut timp să mă gândesc la lucrurile astea. Când eram la Facultatea de Drept, celui mai bun prieten al meu, Alex, îi plăcea să citească cărți inspiratoare. Zicea că ele îi păstrau motivația şi energia în fața volumului nostru de muncă împovărător. Îmi amintesc

că într-una dintre cărți se spunea că ideograma chinezească pentru „criză” se compune din două subcaractere: unul care înseamnă „pericol” şi altul care înseamnă „oportunitate”. Chiar şi vechii chinezi ştiau că în cea mai întunecată situație există o latură luminoasă – dacă ai curajul să o cauți.

— Yogi Raman spunea astfel: *„Nu există greşeli în viață, doar lecții. Nu există experiențe negative, ci doar ocazii de a creşte, de a învăța şi de a avansa pe drumul autocontrolului. Din luptă vine puterea. Chiar şi durerea poate fi un învățător minunat.”*

— Durerea? am protestat eu.

— Absolut. Pentru a transcende durerea trebuie mai întâi să o experimentezi. Sau, altfel spus, cum ai putea cunoaşte cu adevărat bucuria de a participa la întrunirea de pe munte dacă nu traversezi mai întâi cea mai adâncă vale? Înțelegi?

— Pentru a savura binele, trebuie mai întâi să cunoaştem răul?

— Da, dar îți sugerez să încetezi a mai judeca evenimentele ca fiind pozitive sau negative. Mai degrabă, experimentează-le, celebrează-le şi învață din ele. Fiecare eveniment îți oferă lecții. Aceste lecții îți alimentează creşterea interioară şi exterioară. Fără ele, ai fi blocat într-un platou. Doar gândeşte-te cum stau lucrurile în viața ta. Majoritatea oamenilor au evoluat cel mai mult în urma celor mai dure încercări prin care au trecut. Şi, dacă te confrunți cu un rezultat la care nu te aşteptai şi te simți puțin dezamăgit, aminteşte-ți că legile naturii te asigură că întotdeauna când o uşă se închide, o alta se deschide.

Surescitat, Julian începuse să-şi ridice brațele, aducând foarte mult cu un preot sudist care predică adunării de credincioşi.

— Odată ce aplici perseverent acest principiu în viața cotidiană şi începi să-ți condiționezi mintea pentru a transforma fiecare eveniment într-unul pozitiv, dătător de forță, vei alunga pentru totdeauna îngrijorarea. Vei înceta să

mai fii prizonierul trecutului tău. În schimb, vei deveni arhitectul viitorului tău.

— Bine, înțeleg ideea. Fiecare experiență, chiar şi cea mai neplăcută, îmi oferă o lecție, de aceea trebuie să-mi deschid mintea pentru a învăța din fiecare eveniment. Astfel, voi deveni tot mai puternic şi mai fericit. Ce altceva trebuie să mai facă un umil avocat de clasă mijlocie pentru a-şi îmbunătăți viața?

— Înainte de toate, începe să trăieşti din gloria imaginației, nu a memoriei.

— Cred că trebuie să-mi mai spui o dată.

— Vreau să spun că pentru a-ți elibera potențialul minții, corpului şi sufletului trebuie mai întâi să-ți dezvolți imaginația. Vezi tu, lucrurile sunt întotdeauna create de două ori: mai întâi în atelierul minții şi apoi, abia apoi, în realitate. Numesc acest proces „planificare", pentru că tot ceea ce creezi în lumea ta exterioară a început ca un plan simplu în lumea interioară, pe vastul ecran al minții. Când înveți să-ți controlezi gândurile şi să-ți imaginezi tot ce-ți doreşti în această existență lumească, într-o stare de încredere totală, forțele latente din interiorul tău se vor trezi. Vei începe să deblochezi adevăratul potențial al minții tale pentru a crea tipul de viață magică pe care cred că-l meriți. De acum înainte uită trecutul. Îndrăzneşte să visezi că eşti mai mult decât suma circumstanțelor prezente. Aşteaptă-te la tot ce e mai bun. Vei fi uimit de rezultate. Ştii, John, în toți aceşti ani în care am lucrat în domeniul Dreptului, am crezut că ştiu atât de multe. Am petrecut ani întregi studiind la cele mai bune şcoli, citind toate cărțile de Drept care mi-au căzut în mână şi lucrând cu cele mai bune modele de rol. Cu siguranță, am fost un învingător în jocul Dreptului. Totuşi, acum realizez că pierdeam în jocul vieții. Eram atât de ocupat vânând marile plăceri ale vieții, încât le ratam pe cele mici. Nu am citit niciodată cărțile minunate pe care tatăl meu îmi spunea să le citesc. Nu am legat prietenii solide. Nu am învățat niciodată să apreciez muzica bună. Spunând

acestea, mă gândesc chiar că mă număr printre cei norocoşi. Atacul de cord a fost momentul meu definitoriu, semnalul meu personal de trezire, dacă vrei. Crezi sau nu, el mi-a dat o a doua şansă de a trăi o viaţă mai bogată, mai inspirată. Cum s-a întâmplat şi în cazul Malika Chand, am văzut seminţele şansei de-a evolua în experienţa mea dureroasă. Şi, mai important, am avut curajul să hrănesc aceste seminţe.

Observam că deşi Julian întinerise la exterior devenise mult mai înţelept în interior. Am realizat că această seară însemna mai mult decât o conversaţie fascinantă cu un prieten vechi. Am realizat că această seară putea fi propriul meu moment definitoriu şi şansa clară a unui nou început. Mintea mea începu să analizeze tot ce nu era bine în viaţa mea. Desigur, aveam o familie minunată şi un serviciu stabil ca avocat renumit. Totuşi, în momentele mele de linişte, ştiam că trebuie să fie mai mult decât atât. Trebuia să umplu acel gol care începuse să-mi învăluie viaţa.

Când eram copil, visam la lucruri atât de minunate. Adesea, mă vizualizam ca un supercampion, sau ca un mare magnat în afaceri. Credeam cu adevărat că pot să am, să fac şi să fiu tot ce doream. Mi-am mai amintit cum mă simţeam când eram doar un băieţel ce creştea pe însorita Coastă de Vest. Distracţia consta în plăcerile simple. Distracţie însemna să petrec o după-amiază minunată scrutând cerul sau mergând prin pădure cu bicicleta. Aveam aşa o curiozitate în faţa vieţii! Eram un aventurier. Nu existau limite în ceea ce putea să-mi aducă viitorul. Sincer, nu cred că am mai simţit acel gen de libertate şi bucurie de cincisprezece ani încoace. Ce s-a întâmplat?

Probabil că am încetat să-mi mai văd visurile pe măsură ce am devenit adult şi m-am resemnat să acţionez aşa cum trebuie să acţioneze adulţii. Probabil am încetat să le mai percep când am mers la Facultatea de Drept şi am început să vorbesc aşa cum trebuie să vorbească avocaţii. În orice caz, seara aceea, cu Julian alături de mine deschizându-şi inima

la o ceaşcă de ceai rece, m-a determinat să iau hotărârea de a înceta să mai petrec atât de mult timp asigurându-mi traiul şi să petrec mai mult timp creându-mi o nouă viață.

— Am impresia că şi tu te gândeşti la viața ta, observă Julian. Începe să te gândeşti la visurile tale de schimbare ca atunci când erai copil. Jonas Salk a spus aceasta cel mai bine: *„Am avut vise şi am avut coşmaruri. Mi-am depăşit coşmarurile datorită viselor”*. Îndrăzneşte să scuturi praful de pe visele tale, John. Reîncepe să venerezi viața şi să-i celebrezi minunile. Trezeşte puterea propriei minți de a face lucrurile să se întâmple. Dacă vei face aceasta, universul îți va fi complice pentru a aduce magia în viața ta.

Julian căută în buzunarele robei şi scoase o cărticică de mărimea unei cărți de vizită, ruptă pe margini, aparent ca urmare a multor luni de folosire intensivă.

— Într-o zi, când eu şi Yogi Raman ne plimbam pe o cărare de munte, l-am întrebat care era filosoful său favorit. Mi-a răspuns că avusese multe influențe în viață şi că îi era greu să numească o singură sursă de inspirație. Totuşi, purta adânc în inima sa un citat care încorporase toate valorile pe care ajunsese să le celebreze în lungii săi ani de contemplare tăcută. În acel loc glorios, acest înțelept al Orientului mi l-a împărtăşit, iar eu mi-am gravat cuvintele lui în inimă. Ele îmi servesc ca un memento zilnic a tot ceea ce suntem şi a tot ceea ce putem fi. Cuvintele aparțin marelui filosof indian Patanjali. Repetarea lor cu voce tare, în fiecare dimineață, înainte de a mă aşeza să meditez, a avut o influență profundă asupra cursului vieții mele. Reține, John, cuvintele sunt întruparea verbală a puterii.

Apoi Julian îmi arată cartea. Citatul suna astfel:

Când eşti inspirat de un scop măreț, de un proiect extraordinar, toate gândurile tale îşi depăşesc limitele: mintea transcende limitările, conştiința se *dezvoltă în toate direcțiile şi te regăseşti într-o lume nouă şi minunată. Forțe, facultăți şi*

talente adormite sunt trezite la viață şi te descoperi ca fiind o persoană mult mai grandioasă decât ai visat vreodată.

În acea clipă am realizat legătura dintre vitalitatea fizică şi agerimea mentală. Julian era sănătatea întrupată şi arăta cu mult mai tânăr decât atunci când ne întâlnisem prima dată. Deborda de energie vibrantă şi părea că energia, entuziasmul şi optimismul lui nu aveau limite. Îmi era clar că făcuse multe schimbări în stilul său de viață anterior, dar era evident că punctul de plecare al magnificei sale transformări fusese fitnessul mental. Într-adevăr, succesul exterior începe cu succesul interior şi, schimbându-şi gândurile, Julian Mantie îşi schimbase viața.

— Cum aş putea, mai precis, să dezvolt această atitudine pozitivă, senină şi inspirată, Julian? După toți aceşti ani petrecuți în rutină, cred că muşchii mei mentali şi-au pierdut vlaga. Şi, dacă mă gândesc bine, cred că am foarte puțin control asupra gândurilor care răsar în grădina minții mele, am spus cu sinceritate.

— Mintea este un servitor minunat, dar un stăpân cumplit. Dacă gândurile tale sunt preponderent negative, este din cauză că nu ți-a păsat de mintea ta şi nu ți-ai acordat timp pentru a o antrena să se focalizeze pe bine. Winston Churchil spunea că, *„Prețul măreției este responsabilitatea pentru fiecare dintre gândurile tale."* Numai cu această condiție vei instala starea mentală vibrantă pe care o cauți. Reține: mintea este, într-adevăr, la fel ca oricare alt muşchi din corpul tău. Îl foloseşti sau îl pierzi.

— Vrei să spui că dacă nu-mi exersez mintea, ea va slăbi?

— Da. Se poate spune şi aşa. Dacă vrei să-ți fortifici muşchii brațelor trebuie să-i antrenezi. Dacă vrei să-ți întăreşti muşchii picioarelor trebuie mai întâi să-i exersezi. La fel, mintea ta va face lucruri minunate pentru tine doar dacă îi permiți. Va atrage tot ceea ce-ți doreşti în viața ta, odată ce înveți cum să operezi cu ea în mod eficient. Dacă ai grijă de ea în mod adecvat, va crea o sănătate ideală şi va

reveni la starea sa naturală de împăcare şi liniște dacă ai deschiderea să le ceri. Înțelepții din Sivana au o zicală deosebită: *„Limitele vieții tale sunt doar creații ale propriului eu.”*

— Nu cred că am înțeles, Julian.

— Gânditorii iluminați ştiu că lumea lor este o creație a minții, iar calitatea vieții cuiva se reduce la bogăția gândurilor sale. Dacă vrei să trăieşti o viață împăcată şi plină de sens, trebuie să ai gânduri mai împăcate şi mai pline de sens.

— Dă-mi o rețetă rapidă, Julian.

— Ce vrei să spui? întrebă Julian cu blândețe, trecându-şi degetele bronzate pe partea anterioară a minunatei țesături care-l înveşmânta.

— Sunt entuziasmat de ceea ce-mi spui, dar sunt un tip nerăbdător. Nu ai exerciții sau tehnici pe care să le pot utiliza chiar acum, aici, în sufrageria mea, pentru a-mi schimba modul în care îmi folosesc mintea?

— Rețetele rapide nu funcționează. Orice schimbare interioară necesită timp şi efort. Perseverența este mama transformării personale. Nu spun că îți va lua ani de zile pentru a face schimbări profunde în viața ta, dar dacă aplici perseverent strategiile pe care ți le voi împărtăşi, în fiecare zi timp de numai o lună, vei fi uluit de rezultate. Vei începe să trăieşti la cele mai înalte niveluri ale capacităților tale şi vei intra pe tărâmul miraculosului, dar pentru a ajunge la această destinație nu trebuie să te agăți de rezultat. În schimb, bucură-te de procesul dezvoltării personale. În mod ironic, cu cât te focalizezi mai puțin pe rezultatul final, cu atât mai repede îl vei atinge.

— Cum aşa?

— E ca în povestea clasică a băiețelului care a plecat undeva departe de casa lui, pentru a studia cu un mare maestru. Când l-a întâlnit pe bătrânul înțelept, prima sa întrebare a fost: *„Cât va dura până voi deveni la fel de înțelept ca tine?”* Răspunsul fu prompt: *„Cinci ani.” „Dar* e *foarte*

mult”, replică băiatul. *„Şi dacă lucrez de două ori mai mult?” „Atunci îţi va lua zece ani”,* spuse maestrul. *„Zece! E mult prea mult. Şi dacă studiez întreaga zi şi chiar şi în fiecare noapte?” „Cincisprezece ani”,* spuse înţeleptul. *„Nu înţeleg”,* zise băiatul. *„De fiecare dată când îţi promit că voi dedica din ce în ce mai multă energie scopului meu, îmi spui că va dura mai mult. De ce?” „Răspunsul* e *simplu: cu un ochi fixat pe destinaţie, îţi rămâne doar unul care să te ghideze de-a lungul călătoriei.”*

— Bine ţintit, domnule avocat, am cedat eu, învins cu graţie. Sună ca povestea vieţii mele.

— Ai răbdare şi trăieşte ştiind că tot ceea ce cauţi va veni cu siguranţă, dacă te pregăteşti pentru aceasta şi o aştepţi.

— Dar, Julian, eu n-am fost niciodată genul norocos. Tot ceea ce am primit vreodată a venit doar perseverând.

— Ce e norocul, prietene? replică Julian cu bunătate. Nu e nimic altceva decât îmbinarea dintre pregătire şi şansă.

Julian adăugă, blând:

— Înainte de a-ţi oferi metodele precise care mi-au fost transmise de înţelepţii din Sivana, trebuie mai întâi să-ţi împărtăşesc câteva principii-cheie. Mai întâi, aminteşte-ţi întotdeauna că focalizarea stă la baza controlului mental.

— Serios?

— Ştiu. Şi eu am fost surprins, dar e adevărat. Mintea poate realiza lucruri extraordinare, ai aflat asta. Chiar şi faptul că ai o dorinţă sau un vis înseamnă că ai şi capacitatea corespunzătoare pentru a-l realiza. Acesta este unul dintre marile adevăruri universale cunoscute de înţelepţii din Sivana. Totuşi, pentru a elibera puterea minţii, trebuie mai întâi să reuşeşti să o struneşti şi să-i direcţionezi focalizarea doar către sarcina respectivă. Când îţi focalizezi mintea doar pe un singur scop, în viaţa ta se vor manifesta daruri ieşite din comun.

— De ce e atât de important să ai o minte concentrată?

— Dă-mi voie să-ţi spun o parabolă care va răspunde perfect întrebării tale. Să zicem că te-ai pierdut în pădure în

mijlocul iernii. Trebuie neapărat să ajungi într-un loc încălzit. Tot ceea ce ai în rucsac este o scrisoare pe care ți-a trimis-o prietenul tău cel mai bun, o cutie de conserve şi o lupă mare pe care o porți pentru a-ți compensa vederea deficitară. Cu puțin noroc, ai reuşit să găseşti nişte lemne uscate, dar din nefericire nu ai chibrituri. Cum aprinzi focul?

Fir-ar să fie! Julian mă prinsese. Nu aveam idee care putea fi răspunsul.

— Mă dau bătut.

— E foarte simplu. Pui scrisoarea pe lemnul uscat şi ții lupa deasupra ei. Razele soarelui se vor focaliza şi vor aprinde lemnul în câteva secunde.

— Şi cum rămâne cu cutia de conserve?

— Am pus-o acolo doar pentru a te distrage de la soluția evidentă, răspunse Julian cu un zâmbet. Dar esența exemplului este aceasta: dacă pui scrisoarea pe lemnul uscat nu se va produce niciun rezultat. Dacă foloseşti lupa pentru a focaliza razele dispersate ale soarelui asupra scrisorii, ea va arde. Această analogie este valabilă şi în cazul minții. Când concentrezi puterea ei extraordinară asupra unor obiective definite, pline de sens, vei aprinde rapid flăcările potențialului personal şi vei obține rezultate uimitoare.

— Ca de exemplu? am întrebat eu.

— Doar tu poți răspunde la această întrebare. Ce cauți? Vrei să fii un tată mai bun şi să trăieşti o viață mai echilibrată, mai împlinitoare? Îți doreşti mai multă împlinire spirituală? Simți că-ți lipsesc aventura şi distracția? Gândeşte-te puțin.

— Cum rămâne cu fericirea eternă?

— Totul sau nimic, chicoti el. Ei bine, poți dobândi şi fericirea eternă.

— Cum?

— Înțelepții din Sivana cunosc secretul fericirii eterne de mai bine de cinci mii de ani. Din fericire, au fost dispuşi să-mi împărtăşească acest dar. Vrei să-l auzi?

— Nu, mă gândeam sa iau o pauza şi să mă duc să pun tapetul în garaj, mai întâi.

— Cum?

— Sigur că vreau să aflu secretul fericirii eterne, Julian. De fapt, nu asta căutăm cu toţii?

— Adevărat. Ei bine, el este... Pot să te mai deranjez pentru o altă ceaşcă de ceai?

— Haide, încetează să te mai eschivezi.

— Bine, secretul fericirii eterne este simplu: *află ce-ţi place cu adevărat să faci şi apoi direcţionează-ţi întreaga energie pentru a-l face.* Dacă îi studiezi pe oamenii cei mai fericiţi, mai sănătoşi şi mai mulţumiţi din lume, vei vedea că fiecare dintre ei şi-a găsit pasiunea în viaţă şi apoi şi-au dedicat tot timpul satisfacerii ei. Această chemare este una care, într-un anume fel, îi serveşte pe ceilalţi. Odată ce-ţi concentrezi puterea mentală şi energia urmărind să îndeplineşti acţiunea preferată, abundenţa se revarsă în viaţa ta, şi toate dorinţele ţi se împlinesc cu uşurinţa şi graţie.

— Atât de simplu? Află ce te motivează şi apoi treci la treabă?

— Numai dacă merită să urmăreşti acel lucru, replică Julian.

— Cum defineşti „dacă merită”?

— Aşa cum am spus, John, pasiunea ta trebuie să îmbunătăţească sau să servească vieţii celorlalţi. Viktor Frankl a spus aceasta mult mai elegant decât aş putea eu spune vreodată, atunci când a scris: *„Succesul, asemenea fericirii, nu poate fi urmărit. El trebuie să decurgă din ceva. Aceasta, datorită efectului secundar neintenţionat, al devotamentului faţă de o cauză mai mare decât propria persoană.”* Când vei afla care este menirea vieţii tale, lumea ta va învia. Te vei trezi în fiecare dimineaţă cu un rezervor nelimitat de energie şi entuziasm. Toate gândurile îţi vor fi focalizate asupra obiectivului tău precis. Nu vei avea timp de pierdut. În consecinţă, valoroasa ta putere mentală nu va fi irosită pe gânduri neînsemnate. Vei elimina automat obiceiul

de a te îngrijora şi vei deveni mult mai eficient şi mai productiv. Interesant, dar vei avea, de asemenea, un sentiment profund de armonie interioară, ca şi cum ai fi ghidat pentru a-ți realiza menirea. Este un sentiment minunat. Eu îl ador, spuse Julian, cu voioşie.

— Fascinant. Şi îmi place partea legată de a mă trezi cu o senzație de bine. Ca să fiu sincer cu tine, Julian, în majoritatea zilelor îmi doresc să mai rămân în pat. Ar fi mult mai bine decât să înfrunt traficul, clienții nervoşi, adversarii agresivi şi fluxul neîncetat de influențe negative. Toate acestea mă fac să mă simt atât de obosit.

— Ştii de ce majoritatea oamenilor dorm atât de mult?

— De ce?

— Pentru că, realmente, nu au altceva de făcut. Cei care se trezesc odată cu soarele au ceva în comun.

— Nebunia?

— Foarte amuzant. Nu, au cu toții un scop care aprinde flăcările potențialului lor interior. Sunt conduşi de prioritățile lor, dar nu într-un mod nesănătos, obsesiv. Este ceva mult mai uşor şi blând. Şi, dat fiind entuziasmul şi iubirea lor pentru ceea ce fac, aceşti oameni trăiesc în prezent. Atenția lor este orientată total asupra sarcinii pe care o îndeplinesc, de aceea nu există pierderi de energie. Aceşti oameni sunt cei mai vibranți şi mai vitali pe care vei avea vreodată norocul să-i întâlneşti.

— Pierderi de energie? Sună un pic a New Age, Julian. Pariez că pe asta nu ai învățat-o la Facultatea de Drept de la Harvard.

— E adevărat. Înțelepții din Sivana sunt pionieri în aplicarea acestui concept. Deşi el există de secole, punerea sa în practică este la fel de relevantă astăzi, ca atunci când a fost descoperit pentru prima dată. Prea mulți dintre noi suntem consumați de griji inutile şi nesfârşite. Acestea ne secătuiesc de vitalitatea şi energia noastră naturale. Ai văzut vreodată tubul interior al unui cauciuc de bicicletă?

— Sigur că da.

— Când e umflat bine, te duce uşor la destinaţie. Dacă are găuri, tubul se dezumflă, iar călătoria ta se sfârşeşte brusc. La fel funcţionează şi mintea. Îngrijorarea face ca preţioasa energie şi potenţialul mental să se scurgă, la fel cum aerul iese din tubul interior. Curând, nu mai ai energie. Toată creativitatea, şi motivaţia au fost secătuite, lăsându-te epuizat.

— Cunosc senzaţia. Îmi petrec adesea zilele în haosul crizei. Trebuie să fiu peste tot în acelaşi timp şi se pare că nu mulţumesc pe nimeni. În acele zile, observ că deşi am făcut puţină muncă fizică, grijile mele mă lasă cu totul dezumflat. Cam singurele lucruri pe care pot să le fac când mă întorc acasă este să-mi torn un whisky şi să pun mâna pe telecomandă.

— Exact. Stresul excesiv poate duce la aşa ceva. Totuşi, odată ce-ţi afli scopul, viaţa devine mult mai uşoară şi de departe, mult mai împlinită. Când afli care este principalul tău scop sau menirea ta, nu va mai trebui să munceşti nici măcar o singură zi din viaţa ta.

— Pensionare timpurie?

— Nu, spuse Julian, pe tonul foarte serios pe care îl deprinsese pe vremea când era un avocat redutabil, munca ta va fi o joacă.

— Nu va fi riscant pentru mine să renunţ la muncă pentru a începe să-mi caut pasiunea şi principalul scop al vieţii? Vreau să spun că am familie şi obligaţii reale. Patru oameni depind de mine.

— Nu spun că va trebui să părăseşti profesia de avocat, începând de mâine. Totuşi, vei începe să-ţi asumi riscuri. Revizuieşte-ţi puţin viaţa. Scapă de pânzele de păianjen. Ia-o pe calea mai puţin umblată. Cei mai mulţi oameni trăiesc în limitele zonei lor de confort. Yogi Raman a fost prima persoană care mi-a explicat că cel mai bun lucru pe care-l poţi face pentru tine este să treci în mod frecvent dincolo de această zonă. Iată calea către o stăpânire de sine durabilă şi către realizarea adevăratului potenţial al înzestrărilor tale.

— Şi care ar fi acestea?

— Mintea, trupul şi sufletul tău.

— Şi ce riscuri ar trebui să-mi asum?

— Încetează să mai fii atât de practic. Începe să faci lucrurile pe care ți-ai dorit dintotdeauna să le faci. Am cunoscut avocați care şi-au părăsit slujbele pentru a deveni actori şi contabili care au devenit cântăreți de jazz. În acest proces ei şi-au descoperit fericirea profundă care îi ocolise atât de multă vreme. Şi ce dacă nu şi-au mai putut permite două vacanțe pe an şi o locuință de vacanță elegantă în Caymans? Asumarea calculată, a riscurilor, îți va aduce profituri uriaşe. Cum vei ajunge la a treia bază, dacă ții un picior pe cea de-a doua?

— Înțeleg.

— Stai un pic şi gândeşte-te. Descoperă motivul real pentru care te afli aici şi apoi acționează curajos pentru a te conforma lui.

— Cu tot respectul, Julian, nu fac altceva decât să gândesc. De fapt, o parte din problema mea este că gândesc prea mult. Mintea mea nu se opreşte niciodată. E plină de vorbărie mentală, uneori mă înnebuneşte.

— Ceea ce-ți sugerez eu este diferit. Înțelepții din Sivana îşi acordau timp în fiecare zi pentru a contempla în mod tăcut nu numai locul în care se aflau, dar şi destinația către care se îndreptau. Îşi acordau timp pentru a reflecta la scopul lor şi la modul în care îşi trăiau viața zi de zi. Şi, cel mai important, se gândeau profund şi autentic la cum să-şi îmbunătățească următoarea zi. Îmbunătățirile gradate produc rezultate durabile care, la rândul lor, duc la o schimbare pozitivă.

— Deci ar trebui să-mi acord timp să reflectez regulat asupra vieții mele?

— Da. Chiar şi zece minute de reflecție focalizată, zilnic, va avea un impact profund asupra calității vieții tale.

— Înțeleg unde vrei s-ajungi, Julian. Problema este că, odată ce ziua mea începe să se deruleze, nu găsesc zece minute nici măcar pentru a-mi lua prânzul.

— Prietene, a spune că nu ai timp pentru a-ți îmbunătăți gândurile şi viața este ca şi cum ai spune că nu ai timp să te opreşti să pui benzină, pentru că eşti prea ocupat cu condusul maşinii. În final, te va ajunge din urmă.

— Mda, ştiu. Hei, dar urma să-mi împărtăşeşti nişte tehnici, Julian, am spus, sperând să aflu nişte căi practice de a aplica înțelepciunea despre care auzeam.

— Există o tehnică pentru stăpânirea minții care se înalță deasupra tuturor celorlalte. Este favorita înțelepților din Sivana, care mi-au predat-o cu mare încredere. După ce am practicat-o timp de doar douăzeci şi una de zile, m-am simțit mult mai energic, entuziast şi vibrant decât m-am simțit vreodată în viață. Practica are o vechime de patru mii de ani. Se numeşte *Inima Trandafirului.*

— Continuă.

— Tot ceea ce-ți trebuie pentru a realiza acest exercițiu este un trandafir proaspăt şi un loc liniştit. Locurile naturale sunt cele mai bune, dar şi într-o cameră liniştită va fi la fel de bine. Începe să priveşti centrul trandafirului, inima sa. Yogi Raman îmi spunea că un trandafir seamănă foarte mult cu viața: vei întâlni țepi în cale, dar dacă ai credință în visele tale, în cele din urmă vei trece dincolo de țepi, către gloria florii. Continuă să priveşti trandafirul, observă-i culoarea, textura şi forma. Savurează-i parfumul şi gândeşte-te doar la acest lucru minunat din viața ta. La început, alte gânduri îți vor pătrunde în minte, distrăgându-te de la inima trandafirului. Acesta este semnul unei minți neantrenate, dar nu te îngrijora, îmbunătățirile vor apărea curând. Pur şi simplu, readu-ți atenția asupra florii. Curând, mintea ta va deveni puternică şi disciplinată.

— Asta-i tot? Sună destul de uşor.

— În asta constă frumusețea lui, John, replică Julian. Totuşi, pentru a fi eficient acest ritual trebuie îndeplinit

zilnic. În primele zile ți se va părea dificil să petreci chiar şi numai cinci minute în exercițiu. Cei mai mulți dintre noi trăiesc într-un ritm atât de frenetic, încât adevărata nemişcare şi linişte este ceva străin şi inconfortabil. Cei mai mulți oameni, auzindu-mă, vor spune că n-au timp să stea să se holbeze la o floare. Tot ei îmi vor spune că n-au timp să se bucure de râsul copiilor sau să se plimbe cu picioarele goale prin ploaie. Ei spun că sunt prea ocupați ca să facă astfel de lucruri. Nu au timp nici măcar pentru a lega prietenii, pentru că şi prieteniile necesită timp.

— Ştii multe despre astfel de oameni.

— Am fost şi eu unul dintre ei, spuse Julian. Apoi se opri şi rămase nemişcat privind intens la ceasul bunicului, pe care bunica i-l dăduse lui Jenny ca dar de casă nouă. Când mă gândesc la cei care îşi trăiesc viața în acest fel îmi amintesc cuvintele unui bătrân romancier britanic pe a cărui operă tatăl meu o citea cu plăcere: *„Nu trebuie să permitem ceasului şi calendarului să ascundă ochilor noştri faptul că fiecare moment al vieții este un miracol şi un mister:"* Fii perseverent şi petrece perioade din ce în ce mai lungi savurând inima trandafirului, continuă Julian, pe tonul său natural. După o săptămână sau două vei reuşi să faci tehnica fără ca mintea ta să cutreiere pe marginea altor subiecte. Acesta va fi primul indiciu că preiei controlul asupra fortăreței minții tale. Atunci, ea se va focaliza doar când îi ordoni tu să se focalizeze. Va deveni un minunat servitor capabil să facă lucruri extraordinare pentru tine. Reține: ori tu eşti cel care controlează mintea, ori mintea este cea care te controlează. Practic vorbind, vei observa că te vei simți, de departe, mult mai calm. Vei fi făcut atunci un pas semnificativ către eliminarea obiceiului de a te îngrijora, care chinuie cea mai mare parte a populației şi te vei bucura de mai multă energie şi optimism. Şi, cel mai important, vei mai observa un sentiment de bucurie care pătrunde în viața ta împreună cu capacitatea de a aprecia numeroasele daruri care te înconjoară. În fiecare zi, indiferent cât de ocupat eşti

şi cât de mul te provocări ai de înfruntat, întoarce-te la *Inima Trandafirului.* Este oaza ta. Este retragerea ta. Este insula ta de pace. Nu uita niciodată că există putere în tăcere şi nemişcare. Nemişcarea este absolut necesară pentru a te conecta la sursa universală de inteligență care pulsează în fiecare ființă vie.

Eram fascinat de ceea ce auzeam. Oare era posibil să-mi îmbunătățesc profund calitatea vieții, apelând la o simplă strategie de felul acesta?

— Schimbările dramatice pe care le văd la tine se datorează probabil mai multor factori, nu doar *Inimii Trandafirului,* am spus cu voce tare.

— Da. Este adevărat. De fapt, transformarea mea a apărut ca rezultat al utilizării simultane a mai multor strategii foarte eficiente. Fii fără grijă, toate sunt la fel de simple, ca şi exercițiul pe care tocmai ți l-am împărtăşit şi la fel de puternice. Cheia pentru tine, John, este să-ți deschizi mintea către potențialul tău de a trăi o viață bogată în varii posibilități.

Julian, care a fost dintotdeauna un izvor de cunoaştere, a continuat să-mi reveleze ceea ce învățase în Sivana.

— O altă tehnică extrem de bună pentru a elibera mintea de îngrijorare şi de alte influențe negative care secătuiesc viața se bazează pe ceea ce Yogi Raman numea *Gândirea Opusului.* Am aflat că, în conformitate cu marile legi ale naturii, mintea umană poate susține un singur gând într-un moment dat. Încearcă şi tu, John, şi vei vedea că spun adevărul.

Am încercat şi era adevărat.

— Utilizând aceste informații puțin cunoscute, oricine poate crea cu uşurință o atitudine mentală pozitivă, creativă, într-o perioadă foarte scurtă. Procesul este simplu: când un gând indezirabil ocupă punctul focar al minții tale, înlocuieşte-l imediat cu unul elevat. Este ca şi cum mintea ta ar fi un proiector uriaş, iar fiecare gând din mintea ta este o imagine. Ori de câte ori apare o imagine negativă pe ecran,

acționează rapid pentru a o înlocui cu una pozitivă. Aici intervin mătăniile de rugăciune pe care le port la gât, adăugă Julian cu entuziasm crescând. De fiecare dată când mă surprind având un gând negativ, iau colierul şi mai elimin o bilă. Aceste mărgele ale îngrijorării intră în cupa pe care o port în rucsac. Împreună, ele îmi amintesc cu blândețe că mai am ceva cale de străbătut pe drumul către stăpânirea mentală şi responsabilitatea asupra gândurilor care îmi umplu mintea.

— Ei, asta e minunat! Aceasta este cu adevărat ceva practic. Nu am auzit niciodată ceva asemănător. Te rog să-mi spui mai multe despre această filosofie a *Gândirii opusului.*

— Iată un exemplu din viața reală. Să presupunem că ai avut o zi grea la tribunal. Judecătorul nu a acceptat interpretarea pe care ai dat-o legii, partea adversă merita să înfunde puşcăria, iar clientul tău a fost mai mult decât agasat de prestația ta. Ajungi acasă şi te prăbuşeşti în scaunul tău favorit, plin de mâhnire. Primul pas este să devii conştient că întreții aceste gânduri deloc încurajatoare. Cunoaşterea de sine este esențială pentru autocontrol. Pasul doi este să apreciezi odată pentru totdeauna că este la fel de uşor să înlocuieşti gândurile negre cu unele mai vesele, aşa cum le-ai permis să pătrundă. Deci, gândeşte-te la opusul tristeții. Concentrează-te pe a fi vesel şi energic. Simte-te fericit. Poate că vei începe chiar să zâmbeşti. Mişcă-ți corpul ca atunci când eşti bucuros şi plin de entuziasm. Stai drept, respiră profund şi antrenează-ți puterea minții de a nutri gânduri pozitive. În câteva minute, vei observa o diferență remarcabilă în felul în care te simți. Şi, mai important, dacă vei continua să practici *Gândirea Opusului,* aplicând-o fiecărui gând negativ care îți trece prin minte, în câteva săptămâni vei vedea că ele nu mai au nicio putere. Înțelegi unde vreau să ajung?

Julian îşi continuă explicația:

— Gândurile sunt lucruri vii, fascicule mici de energie, dacă vrei. Majoritatea oamenilor nu se gândesc deloc la

calitatea gândurilor lor şi, totuşi, calitatea gândurilor determină calitatea vieții. Gândurile fac parte din lumea materială la fel de mult ca lacul în care înoți sau strada pe care mergi; mințile slabe duc la acțiuni slabe. O minte puternică, disciplinată, pe care oricine o poate cultiva prin practică zilnică, poate face miracole. Dacă vrei să-ți trăieşti viața plenar, ai grijă de propriile gânduri ca de cele mai valoroase posesiuni ale tale. Lucrează din greu pentru a elimina toate grijile interioare. Vei fi recompensat din plin.

— Nu am privit niciodată gândurile ca fiind lucruri vii, Julian, am răspuns, uimit de această descoperire. Dar văd cum ele influențează fiecare element al lumii mele.

— Înțelepții din Sivana credeau cu tărie că oamenii ar trebui să aibă doar gânduri *sattvice* sau pure. Ei ajunseseră la o astfel de stare prin tehnicile pe care tocmai ți le-am împărtăşit şi prin alte practici, cum ar fi repetarea afirmațiilor pozitive sau *mantre,* cum le numesc ei, citind cărți pline de înțelepciune şi asigurându-se constant că tovarăşii lor erau iluminați. Dacă un singur gând impur pătrundea în templul minții lor, ei se pedepseau călătorind multe mile până la o cascadă impunătoare unde stăteau sub apa rece ca gheața până când nu mai puteau suporta temperatura extrem de scăzută.

— Am crezut că aceşti călugări sunt înțelepți. Să stai sub o cascadă rece ca gheața, sus, în Munții Himalaya, doar pentru că ai avut un gând negativ mi se pare un comportament extrem.

Julian răspunse repede ca fulgerul, o consecință a anilor petrecuți ca războinic de renume mondial în arena proceselor:

— John, îți spun pe şleau. Adevărul este că nu îți poți permite luxul nici măcar al unui singur gând negativ.

— Adevărat?

— Adevărat. Un gând de îngrijorare e ca un embrion. Începe prin a fi cât un sâmbure, apoi creşte constant. Curând, va avea o viață proprie.

Julian se opri un moment, apoi zâmbi.

— Îmi pare rău dacă par că-ți țin predici atunci când vorbesc despre acest subiect, despre filosofia pe care am învățat-o în călătoria mea, doar că am descoperit instrumente care pot îmbunătăți viețile multor oameni, oameni care se simt neîmpliniți, neinspirați şi nefericiți. Câteva ajustări ale rutinei lor zilnice pentru a include tehnica numită *Inima Trandafirului* şi o aplicare constantă a *Gândirii Opusului* le va oferi viața pe care şi-o doresc. Cred că ei merită să ştie aceste lucruri. Înainte să trec de la grădină la următorul element al parabolei mistice a lui Yogi Raman, trebuie să-ți împărtăşesc încă un secret care îți va fi de mare ajutor în dezvoltarea ta personală. Acesta se bazează pe principiul străvechi că totul este întotdeauna creat de două ori, mai întâi în minte, apoi în realitate. Ți-am spus deja că gândurile sunt lucruri, mesageri materiali, pe care îi trimitem în exterior pentru a ne influența lumea fizică. Te-am mai informat că, dacă speri să faci îmbunătățiri remarcabile în lumea ta exterioară, trebuie mai întâi să începi din interior şi să schimbi calibrul gândurilor tale. Înțelepții din Sivana aveau un mod minunat de a se asigura că gândurile lor erau pure şi sănătoase. Această tehnică, a fost, de asemenea, extrem de eficientă în a le transforma dorințele în realitate, chiar şi pe cele mai simple. Metoda va funcționa pentru oricine. Va funcționa pentru un tânăr avocat care caută prosperitate financiară, la fel cum va funcționa pentru o mamă care îşi doreşte o viață de familie mai frumoasă sau pentru un agent de vânzări care urmăreşte să încheie mai multe contracte. Tehnica era cunoscută înțelepților sub numele de *Secretul Lacului.* Pentru a o aplica ei se trezeau la 4:00 dimineața, deoarece simțeau că primele ore ale dimineții posedă calități magice de care puteau beneficia. Apoi, înțelepții mergeau pe mai multe cărări montane înguste şi abrupte care îi duceau la locurile mai joase din regiunea în care locuiesc. Odată ajunşi acolo, mergeau pe o cărare puțin vizibilă, mărginită de pini magnifici şi flori exotice, până

ajungeau la un luminiş. La marginea acestuia se afla un lac albastru, acoperit de lotuşi albi, mici. Apa lacului era extrem de liniştită. Era cu adevărat o privelişte miraculoasă. Înțelepții îmi spuneau că acest lac fusese prietenul străbunilor lor de-a lungul secolelor.

— Şi care era *Secretul Lacului?* am întrebat, nerăbdător.

Julian îmi explică faptul că înțelepții se uitau în apa nemişcată a lacului şi îşi vizualizau visele devenind realitate. Dacă doreau să cultive în viața lor virtutea disciplinei se vizualizau trezindu-se în zori, îndeplinindu-şi programul fizic riguros, fără greşeală şi petrecându-şi zilele în linişte pentru a-şi amplifica puterea voinței. Dacă îşi doreau mai multă bucurie, priveau în lac şi se vizualizau râzând în hohote sau zâmbind de fiecare dată când întâlneau pe careva dintre frații sau surorile lor. Dacă îşi doreau curaj, se imaginau acționând cu hotărâre în momentele de criză şi provocare.

— Odată, Yogi Raman mi-a spus că atunci când era copil, nu avea încredere în el, deoarece era mai mic decât ceilalți copii de vârsta lui. Deşi aceştia erau buni şi blânzi cu el, datorită influențelor mediului, el crescuse nesigur şi timid. Pentru a-şi vindeca slăbiciunea, Yogi Raman s-a dus în acest loc paradisiac şi a folosit lacul ca ecran pentru a proiecta imagini ale persoanei care îşi dorea să devină. În unele zile se vizualiza ca un lider puternic şi înalt, vorbind cu voce puternică, autoritară. În altele se vedea aşa cum îşi dorea să fie când avea să îmbătrânească: un înțelept plin de o forță interioară extraordinară şi de tărie de caracter. Toate calitățile pe care şi le-a dorit să le aibă în viață le-a văzut mai întâi pe suprafața lacului. În câteva luni, Yogi Raman deveni persoana pe care şi-o imaginase mental. Vezi, tu, John, mintea acționează prin imagini. Imaginile nou create îți afectează imaginea de sine, iar aceasta influențează modul în care te simți, modul în care acționezi şi ce anume realizezi. Dacă imaginea de sine îți spune că eşti prea tânăr pentru a fi un avocat de succes sau prea bătrân pentru a-ți schimba obiceiurile cu unele mai bune, nu-ți vei atinge niciodată

aceste scopuri. Dacă imaginea de sine îți spune că viețile pline de scop, sănătate excelentă şi fericire sunt doar pentru oamenii din alte medii decât ale tale, această profeție se va transforma în cele din urmă în propria ta realitate, dar când rulezi pe ecranul minții imagini inspiratoare, inovatoare, lucruri minunate vor începe să se petreacă în viața ta. Einstein spunea că *„Imaginația este mult mai importantă decât cunoaşterea."* Trebuie să petreci ceva timp în fiecare zi, chiar şi numai câteva minute, practicând vizualizarea creatoare. Vizualizează-te aşa cum îți doreşti să fii, fie că aceasta înseamnă să serveşti ca un mare judecător, un tată minunat sau un bun cetățean al comunității tale.

— Trebuie să caut un lac special pentru a aplica *Secretul Lacului?* am întrebat cu inocență.

— Nu. *Secretul Lacului* era numele dat de înțelepți tehnicii atemporale de utilizare a imaginilor pozitive pentru a influența mintea. Dacă vrei cu adevărat, poți practica această metodă în sufrageria ta sau chiar la birou. Închide uşa, anulează toate apelurile şi închide ochii. Apoi respiră profund de câteva ori. Vei observa că după două-trei minute vei începe să te simți relaxat. Vizualizează imagini mentale a tot ceea ce doreşti să fii, să ai şi să atingi în viață. Dacă vrei să fii cel mai bun tată din lume, imaginează-te râzând şi jucându-te cu copiii tăi, răspunzându-le la întrebări cu inima deschisă. Imaginează-te acționând cu iubire şi toleranță într-o situație tensionată. Repetă mintal modul în care vei acționa atunci când o scenă similară se va desfăşura pe pânza realității. *Magia vizualizării* poate fi aplicată în atât de multe situații. O poți utiliza pentru a fi mai eficient la tribunal, pentru a-ți îmbunătăți relațiile personale şi pentru a te dezvolta spiritual. Folosirea perseverentă a acestei metode îți va aduce recompense financiare dacă acestea sunt importante pentru tine. Înțelege odată pentru totdeauna că mintea ta are o puterea magnetică de a atrage tot ceea ce-ți doreşti în viață. Dacă lipseşte ceva din viața ta este pentru că lipseşte ceva în gândurile tale. Menține imaginile minunate în

fața ochilor minții. Chiar şi o singură imagine negativă otrăveşte atitudinea ta interioară. Odată ce începi să experimentezi bucuria pe care această tehnică străveche o aduce, vei realiza potențialul infinit al minții tale şi vei începe să eliberezi rezervorul de abilități şi de energie care zace adormit înăuntrul tău.

Parcă Julian ar fi vorbit o limbă străină. Nu auzisem niciodată pe nimeni vorbind despre puterea magnetică a minții de a atrage abundență materială şi spirituală. Nici nu auzisem vreodată pe cineva vorbind despre puterea imaginației şi despre efectele ei profunde asupra fiecărui aspect al lumii noastre, dar în interiorul meu credeam ceea ce spunea Julian. El era un om cu judecată şi cu calități intelectuale impecabile. Era respectat la nivel internațional pentru perspicacitatea sa în domeniul Dreptului. Era un om care mersese pe calea pe care călătoream şi eu, acum. Julian găsise ceva în odiseea sa orientală din care multe îmi erau acum clare. Vitalitatea fizică, liniştea evidentă, transformarea sa, toate îmi confirmau că ar fi înțelept să-i ascult sfatul.

Cu cât mă gândeam mai mult la ceea ce auzisem, cu atât mi-era mai limpede totul. Cu siguranță, mintea are cu mult mai mult potențial decât folosim în mod obişnuit. Cum altfel ar putea mamele să ridice maşini, altminteri de neclintit, pentru a-şi salva copiii care au căzut dedesubt şi să strige după ajutor? Cum altfel ar putea cei care practică artele marțiale să spargă teancuri de cărămizi cu o singură lovitură a mâinii? Cum altfel ar putea yoghinii din Orient să-şi încetinească bătăile inimii la voință sau să îndure o durere extraordinară fără să clipească? Poate că problema reală era în interiorul meu şi în lipsa de credință în darurile pe care fiecare ființă le posedă. Probabil că această seară, în care stăteam lângă un fost avocat milionar, devenit călugăr în Munții Himalaya, era un fel de semnal de trezire pentru ca eu să încep să-mi optimizez viața.

— Dar cum e cu realizarea acestor exerciții la birou, Julian? am spus. Partenerii mei mă cred, deja, un tip destul de ciudat.

— Yogi Raman şi înțelepții cu care trăia foloseau adesea o zicală care le-a fost transmisă de-a lungul generațiilor. Este un privilegiu pentru mine să ți-o transmit în această seară importantă pentru amândoi, dacă pot să spun aşa. Iat-o: *„Nu este nimic nobil în a fi superior unei alte persoane. Adevărata noblețe constă în a fi superior celui care ai fost înainte."* Ceea ce vreau să spun este că, dacă vrei să-ți îmbunătățeşti viața şi să trăieşti cu tot ceea ce meriți, trebuie să *alergi în propria ta cursă.* Nu contează ce spun ceilalți despre tine. Este important ce spui tu despre tine însuți. Nu te preocupa de judecata celorlalți, atât timp cât ştii că ceea ce faci este bine. Poți face tot ce doreşti atâta vreme cât ştii că este corect, conform conştiinței şi inimii tale. Să nu-ți fie niciodată ruşine să faci ceea ce este corect; decide ce crezi că este bine şi apoi comportă-te în consecință. Şi, pentru numele lui Dumnezeu, nu adopta niciodată obiceiul jalnic de a-ți estima valoarea personală prin comparație cu valoarea altora. După cum spunea Yogi Raman: *„Fiecare secundă pe care* o *petreci gândindu-te la visele altcuiva este timp răpit propriilor tale vise."*

Trecuse de miezul nopții. În chip remarcabil, nu mă simțisem nicio secundă obosit. Când i-am spus aceasta lui Julian, el zâmbi iarăşi.

— Ai învățat încă un principiu al vieții iluminate. În cea mai mare parte, oboseala este o creație a minții. Oboseala domină viețile celor care trăiesc fără direcție şi fără vise. Să-ți dau un exemplu. Ai avut vreodată o după-amiază la birou, în care în timp ce citeai rapoarte de caz plicticoase, mintea a început să hoinărească şi ai început să te simți somnoros?

— Din când în când, am răspuns, nedorind să dezvălui faptul că acesta era *modus operandi*[4] al meu.

[4] Mod de a acționa (lat.). (n. tr.)

— Desigur, de obicei cei mai mulți dintre noi se simt obosiți la serviciu.

— Totuşi, dacă te sună un prieten şi te întreabă dacă ai vrea să mergi la o partidă de fotbal în seara respectivă sau îți cere sfatul cu privire la jocul lui de golf, nu mă îndoiesc că vei reveni la viață. Orice urmă de oboseală va dispărea. E corect ce spun?

— Aşa este, domnule avocat.

Julian ştia că era pe drumul cel bun.

— Deci oboseala ta nu e nimic mai mult decât o creație mentală, un obicei rău, pe care mintea ta l-a cultivat pentru a-ți folosi drept cârjă când îndeplineşti o sarcină anostă. În această seară eşti evident încântat de povestea mea şi nerăbdător să afli înțelepciunea care mi-a fost revelată. Interesul şi focalizarea ta mentală îți conferă energie. În această seară, mintea ta nu mai este în trecut, nici în viitor. Este ferm focalizată în prezent asupra conversației noastre. Când îți direcționezi mintea în mod perseverent pentru a trăi în prezent, dispui întotdeauna de o energie nelimitată, indiferent ce oră arată ceasul.

Am încuviințat. Înțelepciunea lui Julian părea atât de evidentă şi, totuşi, atât de mult din ea nu-mi fusese niciodată dezvăluită. Cred că bunul-simț nu e întotdeauna atât de comun[5]. M-am gândit la ce-mi spunea tatăl meu când începusem să cresc, *„Doar cel care caută găseşte."* Mi-am dorit ca el să fi fost cu mine.

[5] Joc de cuvinte în limba engleză: *The common sense is not always so common.* (n. tr.)

Capitolul VII Sumar – Înţelepciunea lui Julian pe scurt

Simbol: Grădina minunată

Acţiune: Stăpâneşte-ți mintea

Învăţătura: Cultivă-ți mintea – va înflori peste aşteptările tale
Calitatea vieții tale este determinată de calitatea gândurilor tale
Nu există greşeli – doar lecții. Priveşte obstacolele ca oportunități pentru dezvoltarea personală şi creştere spirituală

Tehnici: Inima trandafirului
Gândirea opusă
Secretul lacului

Citat: *Secretul fericirii este simplu: află ce-ți place cu adevărat să faci şi apoi direcționează-ți întreaga energie pentru a-l face. Odată ce faci asta, abundența se revarsă în viața ta şi toate dorințele ți se împlinesc cu uşurința şi grație.*

VIII. Aprinderea focului interior

Ai încredere în tine. Creează tipul de viață care să îți permită să fii fericit pe parcursul întregii tale existențe. Folosește-te la maxim transformând micile scântei interioare ale posibilității, în flăcări ale realizării.

Foster C. McClellan

— Ziua în care Yogi Raman mi-a împărtășit această parabolă mistică acolo, sus, în Himalaya, a fost destul de asemănătoare cu aceasta, în multe privințe, spuse Julian. Întâlnirea noastră a început seara și s-a prelungit până târziu în noapte. Era o atracție între noi doi, care făcea ca aerul să pară că trosnește de electricitate. După cum ți-am spus mai devreme, din primul moment în care l-am întâlnit pe Raman l-am simțit ca pe fratele pe care nu l-am avut niciodată. În această seară, stând aici cu tine și bucurându-mă de expresia de curiozitate de pe fața ta, am simțit aceeași energie și aceeași legătură. O să-ți mai spun că întotdeauna m-am gândit la tine ca la fratele meu mai mic, de când am devenit prieteni și, ca să fiu sincer, am văzut în tine foarte multe din mine însumi.

— Ești un avocat minunat, Julian. N-o să uit niciodată cât de mult m-ai influențat.

Evident că nu era deloc interesat să exploreze muzeul trecutului său.

— John, vreau să continui să-ți împărtășesc elementele parabolei lui Yogi Raman, dar înainte de asta aș vrea să confirm ceva. Ai învățat, deja, câteva strategii extrem de eficiente pentru transformarea personală, care vor face minuni pentru tine dacă le vei aplica cu perseverență. În această seară îmi voi deschide inima față de tine și îți voi revela tot ce știu, pentru că este de datoria mea să fac asta. Vreau să mă asigur că înțelegi pe deplin cât de important este ca tu, la rândul tău, să transmiți această înțelepciune tuturor celor care caută o astfel de îndrumare. Trăim într-o

lume agitată. Negativitatea pătrunde peste tot şi mulţi oameni din societatea noastră plutesc asemeni corăbiilor fără cârmă, suflete ostenite căutând un far care să-i ajute să nu se mai izbească de malurile stâncoase. Trebuie să le serveşti drept căpitan. Am încredere în tine că vei transmite mesajul înţelepţilor din Sivana tuturor celor care au nevoie de el.

După ce l-am asigurat încă o dată de respectul meu, i-am promis lui Julian cu convingere că accept această sarcină. Atunci a continuat cu pasiune:

— Frumuseţea întregului exerciţiu este că pe măsură ce te străduieşti să îmbunătăţeşti vieţile celorlalţi, propria ta viaţă va fi ridicată pe cele mai înalte niveluri. Acest adevăr se bazează pe o paradigmă străveche a vieţii excepţionale.

— Abia aştept să aud.

— La modul fundamental, înţelepţii din Himalaya îşi ghidează vieţile după o regulă simplă: *„Cel* care *serveşte cel mai mult, trage cele mai multe foloase din punct de vedere emoţional, fizic, mental şi spiritual. Aceasta este calea către pacea interioară şi împlinirea exterioară.”*

Cândva, citisem că oamenii care îi studiază pe alţii sunt înţelepţi, dar cei care se studiază pe sine sunt iluminaţi. Aici, poate pentru prima dată, vedeam un om care se cunoştea cu adevărat pe sine, îşi cunoştea sinele cel mai înalt. În îmbrăcămintea sa austeră, cu acea jumătate de zâmbet a unui tânăr Buddha împodobindu-i faţa suplă, Julian Mantle părea să le aibă pe toate: sănătate ideală, fericire şi un sentiment primordial al rolului său în caleidoscopul universului. Totuşi, nu poseda nimic.

— Aceasta mă aduce la far, spuse Julian, rămânând focalizat pe sarcina sa.

— Mă întrebam cum se potriveşte acesta în parabola lui Yogi Raman.

— Voi încerca să-ţi explic, răspunse el, părând mai mult un profesor erudit, decât un avocat devenit călugăr, care renunţase la lumea satisfacţiilor senzuale. Tocmai ai aflat că mintea este asemenea unei grădini fertile şi, pentru ca ea să

înflorească, trebuie să o hrăneşti zilnic. Nu lăsa niciodată gândurile şi acţiunile impure să năvălească în grădina minţii tale. Stai de pază la poarta minţii tale. Păstreaz-o sănătoasă şi puternică şi ea va face miracole în viaţa ta, trebuie doar să-i dai voie. Îţi aminteşti că în mijlocul grădinii se înălţa un far maiestuos? Acest simbol îţi va aminti de un alt principiu străvechi al vieţii iluminate: *scopul vieţii este o viaţă cu scop.* Cei care sunt cu adevărat iluminaţi ştiu ce doresc de la viaţă din punct de vedere emoţional, material, fizic şi spiritual. Prioritățile şi scopurile clar definite în fiecare aspect al vieţii tale vor avea un rol similar celui jucat de un far, orientându-te şi oferindu-ţi refugiu atunci când marea devine agitată. Vezi, tu, John, oricine îşi poate revoluţiona viaţa când îşi revoluţionează direcţia în care se îndreaptă, dar dacă nici tu nu ştii încotro te îndrepţi, cum *vei şti vreodată când ai ajuns acolo?*

Julian mă purtă în momentul când examinase acest principiu împreună cu Yogi Raman. Îşi aminti exact cuvintele înţeleptului.

— *„Viaţa este amuzantă”,* observase Yogi Raman. Oamenii cred că, cu cât vor munci mai puţin, cu atât mai mari sunt şansele de a trăi fericirea. Totuşi, adevărata sursă a fericirii poate fi surprinsă într-un singur cuvânt: realizare. Fericirea durabilă provine din munca stăruitoare pentru a-ţi realiza scopurile şi a avansa cu încredere în direcţia scopului vieţii tale. Acesta este secretul aprinderii focului interior ascuns în tine. Înţeleg că ar putea părea un pic ironic faptul că ai călătorit mii de mile din societatea ta orientată spre realizare pentru a vorbi cu un grup de înţelepţi mistici care trăieşte în înălţimile Himalayei, doar pentru a afla că un alt secret etern al fericirii poate fi găsit în realizare, dar este adevărat.

— Călugări dependenţi de muncă? am sugerat, glumind.

— Dimpotrivă, deşi înţelepţii erau oameni extrem de productivi, productivitatea lor nu era de tip frenetic. Era una de tip împăcat, focalizat, de tip Zen.

— Cum aşa?

— Tot ce făceau avea un scop. Deşi se îndepărtaseră de lumea modernă şi trăiau o existență spirituală înaltă, erau şi extrem de eficienți. Unii îşi petreceau zilele definitivând tratate ştiințifice, alții creau poeme fabuloase, foarte elaborate, care le provocau intelectul şi le împrospătau creativitatea. Alții îşi petreceau timpul în tăcerea contemplării totale, arătând ca nişte statui de iluminați aşezați în postura străveche a lotusului. Înțelepții din Sivana nu pierdeau timpul. Conştiința lor colectivă le spunea că viețile lor au un scop şi că ei au o datorie de îndeplinit. Iată ce mi-a spus Yogi Raman: *„Aici, în Sivana, unde timpul pare că stă în loc, te-ai putea întreba de ce anume ar avea nevoie sau ce ar spera să obțină un grup de înțelepți simpli, lipsiți de orice posesiune, dar realizarea nu trebuie să fie de natură materială. Personal, obiectivele mele sunt să ating pacea minții, autocontrolul şi iluminarea. Dacă nu reuşesc să-mi ating aceste scopuri până la sfârşitul vieții, sunt sigur* că *voi muri simțindu-mă neîmplinit şi nesatisfăcut."*

Julian îmi spuse că era prima dată când auzise pe unul dintre învățătorii săi din Sivana vorbind despre propria lor mortalitate.

— Iar Yogi Raman a văzut asta în expresia feței mele. Mi-a spus: *"Nu trebuie* să *te îngrijorezi, prietene. Am trăit, deja, mai mult de o sută de ani şi nu intenționez să plec prea curând. Pur şi simplu, ideea mea este aceea că atunci când ştii cu claritate* ce *scopuri vrei să atingi pe parcursul vieții tale, fie ele materiale, fizice, emoționale sau spirituale şi îți dedici timpul realizării lor, vei găsi în cele din urmă fericirea eternă. Viața ta va fi la fel de plină de încântare ca şi a mea şi vei ajunge să cunoşti* o *realitate splendidă, dar trebuie să cunoşti care este scopul vieții tale şi apoi să manifeşti această viziune, concretizând-o prin acțiune perseverentă. Noi, înțelepții, numim aceasta Dharma care în sanscrită înseamnă scopul vieții. "*

— Mulțumirea de o viață provine din împlinirea Dharmei mele? am întrebat.

— Cu siguranță. Din Dharma izvorăsc armonia interioară şi satisfacția durabilă. Dharma se bazează pe principiul străvechi care spune că fiecare dintre noi are o misiune eroică, atât cât trăim pe acest Pământ. Ni s-a acordat tuturor un set unic de daruri şi talente care ne vor permite să realizăm cu bucurie această capodoperă a vieții. Cheia este să le descoperi şi, făcând aceasta, să-ți descoperi principalul obiectiv al vieții.

L-am întrerupt pe Julian:

— E oarecum la fel cu ce spuneai mai devreme despre asumarea riscurilor.

— Poate că da, poate că nu.

— Nu înțeleg.

— Da, poate părea că eşti forțat să-ți asumi câteva riscuri pentru a descoperi în ce domeniu eşti cel mai bun şi care este esența scopului vieții tale. Mulți oameni îşi părăsesc serviciile care le blocau progresul, atunci când descoperă adevăratul scop al existenței lor. Există întotdeauna un risc aparent ce apare odată cu autoexaminarea şi căutarea sufletului. În realitate, nu există niciodată vreun risc în a te găsi pe tine şi a-ți descoperi misiunea vieții. Cunoaşterea de sine este ADN-ul iluminării. Este un lucru foarte bun şi esențial.

— Care este Dharma ta, Julian? am întrebat, relaxat, încercând să ascund că ardeam de curiozitate.

— Dharma mea e simplă: să-i servesc pe ceilalți în mod altruist. Reține: nu vei găsi adevărata fericire dormind, relaxându-te sau petrecându-ți timpul ca un pierde-vară. Aşa cum spunea Benjamin Disraeli: *„Secretul succesului este constanța scopului."* Poți obține fericirea pe care o cauți reflectând la scopurile pe care merită să le atingi şi apoi acționând zilnic pentru a avansa către ele. Aceasta este o aplicație directă a filosofiei atemporale care recomandă ca lucrurile cele mai importante să nu fie niciodată sacrificate în favoarea celor mai puțin importante. Farul din parabola lui Yogi Raman îți va aminti întotdeauna de puterea de a stabili

scopuri bine definite şi pline de sens şi de a avea tăria de caracter de a acționa pentru a le îndeplini.

În următoarele câteva ore am aflat de la Julian că toți oamenii evoluați, deplin actualizați[6], înțeleg importanța explorării talentelor lor, a descoperirii scopului lor personal şi apoi a aplicării calităților lor în direcția acestei chemări. Unii servesc umanitatea în mod altruist ca medici, alții ca artişti. Unii descoperă că sunt foarte buni în comunicare şi devin profesori minunați, în timp ce alții ajung să realizeze că moştenirea lor ia forma inovațiilor în afaceri sau ştiință. Cheia este să ai disciplina şi viziunea de a-ți înțelege misiunea eroică şi de a te asigura că ea este de folos altor oameni în timp ce o îndeplineşti.

— Este, aceasta, o formă de stabilire a scopurilor?

— Stabilirea scopurilor este punctul de plecare. Enumerarea obiectivelor şi scopurilor eliberează fluxurile creative care te duc pe calea scopului tău. Crezi sau nu, Yogi Raman şi alți înțelepți aveau scopuri pline de pasiune.

— Glumeşti. Călugări extrem de eficienți care trăiesc în adâncurile Munților Himalaya, care meditează întreaga noapte şi stabilesc scopuri întreaga zi. Îmi place!

— John, judecă întotdeauna după rezultate. Uită-te la mine. Uneori, nici nu mă recunosc când mă uit în oglindă. Existența mea, cândva frustrantă, a fost înlocuită cu una plină de aventură, mister şi entuziasm. Am întinerit şi mă bucur de o sănătate vibrantă. Sunt cu adevărat fericit. Înțelepciunea pe care ți-o împărtăşesc este atât de puternică, *atât* de importantă şi *atât* de dătătoare de viață, încât, trebuie sa rămâi deschis în fața ei.

— Dar *sunt,* Julian, chiar sunt. Tot ceea ce mi-ai spus are sens, deşi unele tehnici sună un pic ciudat, dar ți-am promis

[6] *Autoactualizare* – concept dezvoltat de Abraham Maslow, care îl defineşte ca „dorința omului de împlinire, adică tendința de a deveni ceea ce este el, de fapt, la modul latent: a deveni tot ceea ce poate el deveni." (n. tr.)

să le testez şi asta voi face. Sunt de acord că aceste informaţii sunt puternice.

— Dacă am văzut mai departe decât ceilalţi, este pur şi simplu pentru că am avut profesori minunaţi, replică Julian cu umilinţă. Iată un alt exemplu! Yogi Raman era un arcaş expert, un adevărat maestru. Pentru a-şi ilustra filosofia cu privire la importanţa de a-ţi stabili obiective clar definite în fiecare aspect al vieţii tale şi a-ţi îndeplini misiunea, mi-a oferit o demonstraţie pe care n-o voi uita niciodată.

Aproape de locul unde ne aflam era un stejar maiestuos. Înţeleptul luă unul dintre trandafirii din ghirlanda pe care o purta de obicei şi îl plasă în centrul trunchiului. Apoi scoase trei obiecte din rucsacul uriaş care era tovarăşul său de călătorie când se aventura în zone montane îndepărtate, asemenea celei pe care tocmai o vizitam. Primul obiect era arcul său favorit făcut dintr-un lemn de santal parfumat şi solid. Al doilea obiect era o săgeată. Al treilea era o batistă albă precum crinul, genul pe care obişnuiam să-l port în buzunarul costumelor mele scumpe pentru a impresiona judecătorii şi juraţii, adăugă Julian, scuzându-se.

Yogi Raman îi ceru atunci lui Julian să-i lege batista la ochi astfel încât să nu poată vedea nimic.

— Cât de departe sunt de trandafir? îşi întrebă Yogi Raman discipolul.

— O sută de picioare[7], estimă Julian.

— M-ai observat vreodată când exersam, zilnic, acest străvechi sport al trasului cu arcul? întrebă înţeleptul, ştiind foarte bine ce aveam să răspund.

— Te-am văzut lovind ochiul unui bivol de la aproape 300 de picioare şi nu-mi amintesc sa fi ratat vreodată de la această distanţă, observă Julian cu respect.

Atunci, cu ochii acoperiţi de batistă şi cu picioarele bine înfipte în pământ, învăţătorul întinse arcul cu toată energia sa şi eliberă săgeata ţintind direct în trandafirul de pe copac.

[7] Aproximativ 30 m. (n. tr.)

Săgeata lovi stejarul uriaş cu un zgomot surd, ratând semnul la o distantă jenant de mare.

— Credeam că urma să-mi arăți ceva mai mult din capacitățile tale, Yogi Raman. Ce s-a întâmplat?

— Am venit până în acest loc izolat dintr-un singur motiv. Am încuviințat să-ți revelez întreaga mea înțelepciune lumească. Demonstrația de azi e menită să sublinieze sfatul meu cu privire la importanța stabilirii obiectivelor bine definite în viața ta şi la cunoaşterea precisă a direcției în care te îndrepți. Ceea ce tocmai ai văzut confirmă principiul cel mai important pentru toți cei care caută să-şi atingă scopurile şi să-şi împlinească menirea vieții, nu *vei reuşi niciodată să nimereşti* o *țintă pe care nu o poți vedea.* Oamenii îşi petrec întreaga viață visând să devină mai fericiți, să trăiască debordând de vitalitate şi pasiune. Totuşi, ei nu realizează cât de important este să-şi aloce zece minute pe lună pentru a-şi scrie scopurile şi pentru a se gândi profund la semnificația vieții lor, la Dharma lor. Stabilirea scopurilor îți va face viața magnifică. Lumea ta va deveni mai bogată, încântătoare şi magică.

Vezi, tu, Julian, strămoşii noştri ne-au învățat că stabilirea obiectivelor pentru ceea ce ne dorim în lumea noastră mentală, fizică şi spirituală este esențială pentru atingerea lor. În lumea din care vii oamenii îşi stabilesc scopuri financiare şi materiale. Nu-i nimic rău în asta, dacă sunt importante pentru ei. Totuşi, pentru a atinge autocontrolul şi iluminarea trebuie să stabileşti şi în aceste domenii obiective concrete.

Te-ar surprinde să afli că am obiective bine conturate cu privire la pacea minții pe care mi-o doresc, energia pe care să o aduc în fiecare zi şi iubirea pe care să o ofer tuturor celor din jurul meu? Stabilirea scopurilor nu e doar pentru avocații renumiți ca tine, care trăiesc într-o lume plină de atracții materiale. Toți cei care doresc să îmbunătățească calitatea lumii lor interioare şi exterioare ar face bine să ia o bucată de hârtie şi să înceapă să-şi noteze scopurile. Chiar

în momentul în care fac aceasta vor intra în joc forțe naturale care vor pe să transforme aceste vise în realitate.

Eram fascinat de ceea ce auzeam. Când jucam fotbal în liceu, antrenorul meu ne vorbea mereu despre cât de important era să ştim ce vrem de la fiecare joc. *„Cunoaşte-ți rezultatul"* era crezul său personal, iar echipa noastră nici nu visa să intre pe teren fără un plan de joc bine stabilit care să ne ducă la victorie. Crescând, mă întrebasem de ce nu alocasem niciodată timp pentru a dezvolta un plan de joc pentru propria mea viață. Poate ca Julian şi Yogi Raman ştiau ceva în această privință.

— Ce e atât de special în a lua o bucată de hârtie şi a-ți scrie scopurile? Cum poate un act atât de simplu să genereze o schimbare atât de mare? am întrebat.

Julian fu încântat.

— Interesul tău mă inspiră, John. Entuziasmul este elementul-cheie al unei vieți reuşite şi sunt bucuros să vad ca ți l-ai păstrat până în ziua de azi. Îți spuneam mai devreme că fiecare dintre noi, într-o zi obişnuită, are aproximativ 60.000 de gânduri. Scriindu-ți dorințele şi scopurile pe o bucată de hârtie trimiți un semnal minții tale subconştiente că aceste gânduri sunt mult mai importante decât restul de 59.999. Mintea ta va începe atunci să caute toate ocaziile pentru a-ți împlini destinul, ca o rachetă dirijată. Este realmente un proces ştiințific. Cei mai mulți dintre noi pur şi simplu nu sunt conştienți de el.

— Câțiva dintre partenerii mei sunt foarte buni la stabilirea scopurilor. Şi, dacă mă gândesc bine, sunt oamenii cu cel mai mare succes financiar pe care-i cunosc, dar nu cred că sunt şi cei mai echilibrați, am observat eu.

— Probabil nu-şi stabilesc scopurile adecvate. Vezi, tu, John, viața îți dă destul de mult din ceea ce-i ceri. Cei mai mulți oameni doresc să se simtă bine, să aibă mai multă energie sau să trăiască cu o mai mare satisfacție. Totuşi, când le ceri să-ți spună precis ceea ce doresc, nu ştiu să răspundă. În momentul în care îți stabileşti scopurile şi

începi să-ți cauți Dharma, îți schimbi viața, spuse Julian, cu ochii strălucind de adevărul cuvintelor sale. Ai întâlnit vreodată pe cineva cu un nume ciudat, ca mai apoi să începi să observi acel nume apărând pretutindeni, în ziare, la televizor sau la birou? Sau ai fost vreodată interesat de un subiect, să spunem pescuitul şi apoi ai observat că nu puteai merge nicăieri fără să auzi despre minunile pescuitului? Aceasta este doar o altă ilustrare a principiului străvechi pe care Yogi Raman îl numea *joriki* care, după cum am învățat, înseamnă minte concentrată. Concentrează-ți fiecare strop de energie mentală asupra autodescoperirii. Află în ce anume excelezi şi ce anume te face fericit. Poate practici Dreptul, dar de fapt eşti menit să fii profesor, date fiind răbdarea ta şi dragostea de a preda. Poate eşti un pictor sau sculptor frustrat. Orice ar fi, găseşte-ți pasiunea şi apoi urmeaz-o.

— Acum, că mă gândesc mai bine, aş fi trist să ajung la sfârşitul vieții fără să realizez că am vreun talent special care mi-ar fi deblocat potențialul şi i-ar fi ajutat pe ceilalți, chiar şi numai puțin.

— Aşa este. Deci, de acum înainte, fii perfect conştient de scopul tău în viață. Trezeşte-ți mintea față de abundența de posibilități din jurul tău. Începe să trăieşti cu mai mult interes. Mintea umană este cel mai mare dispozitiv de filtrare din lume. Folosit adecvat, el filtrează ceea ce percepi ca neimportant şi îți dă doar informațiile pe care le cauți la un moment dat. Chiar în clipa asta, stând aici în sufrageria ta, se petrec sute, dacă nu mii de lucruri la care nu suntem atenți. Chicoteala unor îndrăgostiți care se plimbă în tihnă pe trotuar, peştele auriu din acvariul din spatele tău, aerul rece emanat de aparatul de aer condiționat chiar şi bătăile inimii mele. În clipa în care mă decid să mă concentrez asupra bătăilor inimii, încep să-i observ ritmul şi calitățile. La fel, când te decizi să începi să-ți concentrezi mintea asupra scopurilor vieții tale, mintea va începe să filtreze ceea ce nu e important şi să se focalizeze doar asupra a ceea ce contează.

— Ca să fiu sincer, cred că ar fi timpul să-mi descopăr scopul, am spus. Să nu mă înțelegi greşit, sunt multe lucruri minunate în viața mea, dar ea nu este atât de plină de satisfacții pe cât cred că ar putea fi. Dacă aş părăsi această lume azi, nu pot afirma cu certitudine că aş produce vreo schimbare notabilă.

— Şi cum te face să te simți acest lucru?

— Deprimat, am spus, cu sinceritate totală. Ştiu că am talent. De fapt, când eram mai tânăr eram un artist foarte bun. Asta până când profesia de avocat m-a tentat cu promisiunea unei vieți mult mai stabile.

— Ți-ai dorit vreodată ca pictura să fie profesia ta?

— De fapt, nu m-am gândit niciodată la asta, dar o să-ți spun un lucru. Când pictam, mă simțeam în Paradis.

— Te făcea să vibrezi cu adevărat, nu-i aşa?

— Absolut. Când eram în atelier şi pictam, pierdeam noțiunea timpului. Mă pierdeam în pânza tabloului. Era o adevărată eliberare pentru mine. Era aproape ca şi cum aş fi depăşit timpul şi aş fi trecut într-o altă dimensiune.

— John, aceasta este puterea de a-ți concentra mintea asupra unui scop pe care îl iubeşti. Goethe spunea că: *„suntem modelați şi şlefuiți de ceea ce iubim.*" Poate Dharma ta este să aduci lumină în lume cu scene minunate. Cel puțin începe prin a petrece puțin timp pictând.

— Ce părere ai despre aplicarea acestei filosofii la lucruri mai puțin esoterice decât schimbarea vieții? am întrebat, zâmbind.

— Ar trebui să fie bine, replică Julian. Ca de exemplu?

— Să zicem că unul dintre scopurile mele, deşi minor, ar fi să scap de „colacul" de pe abdomen. De unde să încep?

— Nu te jena. Ajungi să stăpâneşti arta stabilirii scopurilor şi a atingerii lor începând cu cele mici.

— Călătoria de o mie de mile începe cu un singur pas? am întrebat intuitiv.

— Exact, iar reuşita în isprăvile mici te pregăteşte pentru a le îndeplini pe cele mari. Deci, ca să răspund corect la

întrebarea ta, nu e nimic greşit în a-ți schița o gamă întreagă de scopuri mai mici în procesul planificării celor mari.

Julian îmi spuse că înțelepții din Sivana creaseră o metodă în cinci paşi pentru a-şi atinge obiectivele şi a-şi îndeplini scopurile vieții. Era simplă, practică şi funcționa. Primul pas era să formez o imagine clară a rezultatului. Dacă acesta era să slăbesc, Julian îmi spuse că în fiecare dimineață, imediat după ce mă trezesc, trebuie să mă vizualizez ca o persoană suplă, armonioasă, plină de vitalitate şi de energie nelimitată. Cu cât această imagine e mai clară, cu atât procesul va fi mai eficient. Mi-a spus că mintea este tezaurul ultim al puterii şi simplul act de a-mi „imagina" scopul, va deschide poarta către actualizarea acestei dorințe. Pasul doi constă în a-mi impune o constrângere pozitivă.

— Principalul motiv pentru care oamenii nu-şi urmează deciziile pe care le iau este că e prea uşor să alunece în vechile obiceiuri. Constrângerea nu este întotdeauna ceva rău. Ea te poate inspira să atingi rezultate minunate. În general, oamenii reuşesc lucruri magnifice când sunt puşi la zid şi sunt obligați să se cufunde în fântâna potențialului uman care zace înăuntrul lor.

— Cum pot crea această constrângere pozitivă asupra mea? am întrebat, gândindu-mă deja la posibilitățile de a aplica această metodă în mai multe domenii, începând de la a mă trezi mai devreme şi până la a fi un tată mai răbdător şi iubitor.

— Există o mulțime de căi. Una dintre cele mai bune este angajamentul public. Spune tuturor celor pe care îi cunoşti că vei slăbi sau că vei scrie acel roman sau orice alt scop ți-ai propus. Odată ce lumea îți cunoaşte scopul, va exista imediat o presiune asupra ta de a lucra pentru împlinirea lui, din moment ce nimănui nu-i place să pară un ratat. În Sivana, profesorii mei utilizau mijloace mult mai drastice pentru a crea această constrângere pozitivă despre care vorbesc. Ei îşi declarau unul altuia că dacă nu-şi respectă angajamentele, cum ar fi să postească o săptămână sau să

se trezească în fiecare dimineață pentru a medita, vor coborî la cascada de gheață şi vor rămâne sub ea până când brațele şi picioarele le vor amorți. Aceasta este o ilustrare extremă a puterii pe care presiunea o poate exercita asupra construirii de obiceiuri bune şi a atingerii scopurilor.

— Dar asta e mai mult decât extrem, Julian! Ce ritual bizar!

— Şi totuşi, foarte eficient. Ideea este că atunci când îți antrenezi mintea pentru a asocia plăcerea cu obiceiuri le bune şi pedeapsa cu cele rele, slăbiciunile vor abandona lupta.

— Spuneai că sunt cinci paşi pe care trebuie să-i urmez pentru a-mi împlini dorințele, am spus nerăbdător. Care sunt ceilalți trei?

— Da, John. Pasul unu constă în a avea o imagine clară a rezultatului. Pasul doi este să creezi o constrângere pozitivă care să te mențină inspirat. Pasul al treilea este simplu: pentru a insufla viață unui scop trebuie să-i aloci un termen limită bine stabilit. E la fel ca atunci când îți pregăteşti cazurile pentru tribunal; îți focalizezi întotdeauna atenția pe cele pe care judecătorul le-a programat mâine şi nu pe cele fără termen de înfățişare.

— Apropo, explică Julian, reține că un scop care nu e scris pe hârtie, nu mai e deloc scop. Du-te şi cumpără-ți un jurnal, un caiet ieftin cu spire. Numeşte-l *Cartea visurilor* şi umple-l cu toate dorințele, obiectivele şi visele tale. Cunoaşte-te pe tine însuți şi tot ce însemni tu.

— Nu mă cunosc deja?

— Cei mai mulți dintre oameni nu se cunosc pe ei înşişi. Nu-şi fac niciodată timp pentru a-şi cunoaşte punctele forte, punctele slabe, speranțele, visele. Chinezii definesc imaginea astfel: *există trei oglinzi care formează reflexia unei persoane: prima este cum te vezi tu, a doua este cum te văd ceilalți, iar* a *treia reflectă adevărul.* Cunoaşte-te pe tine însuți, John. Cunoaşte adevărul. Împarte *Cartea visurilor* în secțiuni separate pentru scopuri referitoare la domenii diferite de

viață. De exemplu, poți avea secțiuni pentru scopurile legate de fitnessul fizic, scopuri financiare, scopuri de dezvoltare personală, scopuri relaționale şi sociale şi, cele mai importante, scopuri spirituale.

— Ei, sună distractiv! Nu m-am gândit niciodată să fac ceva atât de creativ pentru mine. Chiar că ar trebui să încep să mă provoc mai mult.

— De acord. O altă tehnică deosebit de eficientă pe care am învățat-o este să-ți umpli *Cartea visurilor* cu imagini ale lucrurilor pe care le doreşti şi ale oamenilor care au cultivat abilitățile, talentele şi calitățile pe care tu speri să le emulezi. Revenind la tine şi la „colacul de pe abdomen", dacă vrei să slăbeşti şi să fii într-o formă fizică extraordinară, pune în *Cartea visurilor* tale o imagine a unui alergător de maraton sau a unui atlet de elită. Dacă vrei să fii cel mai minunat soț din lume, de ce să nu lipeşti o imagine a cuiva care reprezintă aceasta – de exemplu, tatăl tău – şi să o pui apoi în jurnal la secțiunea *Relații?* Dacă visezi o vilă la malul mării sau o maşină sport găseşte imagini inspiratoare ale acestor obiecte şi foloseşte-le pentru *Cartea visurilor* tale. Apoi, răsfoieşte această carte zilnic, chiar şi numai pentru câteva minute. Fă-o prietena ta. Rezultatele te vor uimi.

— Dar asta e ceva destul de revoluționar, Julian. Vreau să spun, deşi aceste idei au existat de secole, toți cei pe care îi cunosc astăzi ar putea să-şi îmbunătățească calitatea vieții numai aplicând doar câteva dintre ele. Soției mele i-ar plăcea să aibă o carte a visurilor. Probabil că o va umple cu imagini ale mele fără faimoasa mea burtă.

— Nu e chiar aşa de mare, sugeră, Julian, pe un ton de consolare.

— Atunci de ce Jenny îmi spune dl Donut[8]? am spus, schițând un zâmbet larg.

Julian începu să râdă. Am început şi eu. Curând, amândoi ne rostogoleam pe podea.

[8] Gogoaşă, în engl. (n. tr.)

— Eu cred că dacă nu poți râde de tine însuți, atunci de cine poți râde? am zis zâmbind.

— Foarte adevărat, prietene. Când eram înlănțuit de fostul meu stil de viață, una dintre problemele mele principale era aceea că eram prea serios. Acum sunt mult mai jucăuş şi copilăros. Mă bucur de toate darurile vieții, oricât de mici ar fi ele. Dar am divagat. Am atâtea să-ți spun şi-mi vine să-ți spun totul dintr-odată. Să revenim la metoda în cinci paşi pentru a atinge scopurile şi a-ți realiza visele. După ce ți-ai format o imagine clară a rezultatului, ai creat un pic de constrângere în direcția ei, ai stabilit un termen şi l-ai scris pe hârtie, pasul următor constă în a aplica ceea ce Yogi Raman numea *Regula magică a lui 21.* Învățații acestei lumi, bărbați şi femei, cred că pentru a cristaliza un comportament sub forma unui obicei nou, omul trebuie să îndeplinească noua activitate timp de 21 de zile la rând.

— Ce e atât de special la cele 21 de zile?

— Înțelepții erau maeştri absoluți în crearea unor obiceiuri noi, recompensatoare, care le guvernau conduita în viață. Într-una din zile, Yogi Raman mi-a spus că odată dobândit un obicei prost nu mai poate fi şters.

— Dar toată seara m-ai inspirat să-mi schimb modul în care-mi trăiesc viața. Cum aş putea să fac asta dacă n-o să pot niciodată să-mi şterg vreun obicei?

— Am spus că obiceiurile rele nu pot fi şterse niciodată. Nu am spus că obiceiurile negative nu pot fi înlocuite, specifică Julian, cu precizie.

— Oh, Julian, întotdeauna ai fost regele semanticii, dar cred că înțeleg.

— Singurul mod de a instala un nou obicei este de a direcționa atât de multă energie către el, încât cel vechi să dispară ca un vizitator nepoftit. În general, instalarea este completă în aproximativ 21 de zile, timpul necesar pentru a crea o nouă cale neuronală.

— Să zicem că vreau să încep să practic tehnica numită *Inima Trandafirului* pentru a elimina obiceiul de a mă

îngrijora şi a trăi într-un ritm mult mai liniştit. Trebuie să fac asta la aceeaşi oră, în fiecare zi?

— Bună întrebare. Primul lucru pe care ti-l voi spune este că nu *trebuie* niciodată să faci nimic. Tot ceea ce-ți împărtăşesc în această seară îți ofer ca un prieten cu adevărat interesat de creşterea şi dezvoltarea ta. Fiecare strategie, instrument şi tehnică a fost testată în timp în ce priveşte eficiența şi rezultatele măsurabile. Te asigur de asta. Şi, deşi inima îmi spune că ar trebui să te implor să încerci toate metodele înțelepților, conştiința îmi zice să-mi fac pur şi simplu datoria şi să-ți împărtăşesc înțelepciunea, lăsând ca aplicarea ei să depindă de tine. Ideea mea este să nu faci niciodată ceva pentru că *trebuie.* Singurul motiv pentru a face ceva să fie pentru că *vrei* şi pentru că *ştii* că *este bine* pentru tine.

— Sună rezonabil, Julian. Nu-ți face griji. Nu am simțit nicio clipă că vrei să-mi bagi pe gât vreuna dintre aceste informații. Oricum, singurul lucru care mi-ar putea fi băgat pe gât în aceste zile ar fi o pungă de gogoşi şi n-ar dura mult, am glumit eu.

Julian zâmbi cu delicatețe.

— Mulțumesc, amice. Acum, ca să răspund la întrebarea ta, îți sugerez să faci tehnica *Inima Trandafirului* la aceeaşi oră, în fiecare zi şi în acelaşi loc. În ritual rezidă o putere enormă.

Starurile din sport care mănâncă aceeaşi hrană sau îşi leagă şireturile în acelaşi fel înainte de o competiție importantă se folosesc de puterea ritualului. Membrii clerului care îndeplinesc acelaşi ceremonial şi poartă întotdeauna, aceleaşi veşminte, se folosesc şi ei de forța ritualului. Chiar şi oamenii de afaceri care merg pe acelaşi drum sau spun aceleaşi cuvinte înainte de o prezentare importantă aplică această putere. Vezi tu, când inserezi orice activitate în rutina ta, făcând-o în acelaşi fel, la aceeaşi oră, în fiecare zi, ea devine repede obicei. De exemplu, cei mai mulți oameni fac acelaşi lucru când se trezesc, fără a se gândi deloc la ceea

ce fac. Deschid ochii, se dau jos din pat, se duc la baie şi încep să se spele pe dinți.

Deci, respectându-ți scopul timp de 21 de zile şi realizând noua activitate la aceeaşi oră, în fiecare zi, o vei insera în rutina ta. Curând, vei începe să realizezi noul obicei, indiferent că este vorba despre a medita, a te trezi mai devreme sau a citi o oră pe zi, cu aceeaşi naturalețe cu care te speli pe dinți.

— Şi pasul final în atingerea scopurilor şi avansarea pe calea către ele?

— Pasul final din metoda înțelepților este unul la fel de aplicabil pe măsură ce avansezi pe cărarea vieții.

— Ceaşca mea e încă goală, am spus cu respect.

— Bucură-te de proces! Înțelepții din Sivana vorbesc adesea despre această filosofie. Ei credeau cu adevărat că o zi fără râs sau fără iubire este o zi fără viață.

— Nu sunt sigur că înțeleg.

— Adică să fii sigur că te bucuri pe măsură ce înaintezi pe calea către scopurile şi visele tale. Nu uita niciodată importanța faptului de a trăi cu o bucurie nestăvilită. Nu trece niciodată cu vederea frumusețea rară din tot ce există. Ziua de azi şi chiar această clipă pe care noi o împărtăşim sunt daruri. Rămâi vioi, fericit şi curios. Rămâi concentrat asupra operei vieții tale şi asupra slujirii dezinteresate a celorlalți. Universul va avea grijă de restul. Aceasta este una dintre cele mai autentice legi ale naturii.

— Şi să nu regret niciodată ceea ce s-a întâmplat în trecut?

— Exact. Nu există haos în acest univers. Există un scop în tot ce ți s-a întâmplat şi în tot ce ți se va întâmpla. Aminteşte-ți ce ți-am spus, John. Fiecare experiență îți oferă lecții. Deci, încetează de a mai exagera lucrurile minore. Bucură-te de viață!

— Asta-i tot?

— Mai am multă înțelepciune de împărtăşit. Ai obosit?

— Deloc. De fapt, mă simt destul de entuziast. Eşti un foarte bun motivator, Julian. Te-ai gândit vreodată să lucrezi la un *infomercial?*[9]*,* am întrebat ironic.

— Nu înțeleg, răspunse el blând.

— Nu contează. Era doar una dintre slabele mele încercări de a avea haz.

— Bine. Înainte de a trece la parabola lui Yogi Raman, mai vreau să te impresionez cu ceva legat de atingerea scopurilor şi viselor.

— Să auzim!

— Există un cuvânt despre care înțelepții vorbeau în termeni reverențioşi.

— Spune.

— Acest cuvânt simplu părea să poarte o semnificație profundă pentru ei şi toate discuțiile zilnice gravitau în jurul lui. Cuvântul despre care vorbesc este *pasiune.* Fixează-l pe frontispiciul minții tale, pe măsură ce-ți urmezi misiunea şi îți atingi scopurile. Un sentiment arzător, de pasiune, este cel mai puternic combustibil pentru visele tale. Aici, în societatea noastră, ne-am pierdut pasiunea. Nu facem lucruri pentru că ne plac, ci pentru că simțim că trebuie să le facem. Aceasta este formula nefericirii şi nu vorbesc aici despre pasiunea romantică, chiar dacă şi aceasta este un alt ingredient al unei existențe reuşite, inspirate. Vorbesc despre pasiunea pentru viață. Recuperează bucuria de a te trezi în fiecare dimineață plin de energie şi voioşie. Aprinde focul pasiunii în tot ceea ce faci. Vei colecta imediat recompense materiale şi spirituale.

— Tu faci ca totul să pară atât de uşor.

— Chiar este. Din această seară preia controlul deplin asupra vieții tale. Decide odată pentru totdeauna să fii stăpânul destinului tău. Aleargă în propria ta cursă. Descoperă-ți chemarea şi începe să experimentezi extazul unei vieți inspirate. În fine, aminteşte-ți întotdeauna că ceea

[9] Televiziuni comerciale. Numele provine din combinația cuvintelor *information* (informație) şi *commercial* (reclamă). (n. tr.)

ce se află în spatele tău şi ceea ce se află în fața ta nu înseamnă nimic, comparativ cu ceea ce se află înăuntrul tău.

— Mulțumesc, Julian, chiar aveam nevoie să aud asta. Până în această seară nu am realizat niciodată ce anume lipseşte din viața mea. Am hoinărit fără direcție, fără un scop real, dar lucrurile se vor schimba. Îți promit. Îți sunt recunoscător pentru asta.

— Cu plăcere, prietene. Eu pur şi simplu îmi îndeplinesc scopul.

Capitolul VIII Sumar – Înţelepciunea lui Julian pe scurt

Simbol: Farul maiestuos

Acţiune: Urmează-ți scopul

Învăţătura: Scopul vieții este o viață cu scop
Descoperirea şi apoi realizarea misiunii vieții tale aduce împliniri durabile.
Defineşte-ți clar scopurile personale, profesionale şi spirituale şi apoi ai curajul de a acționa pentru a le îndeplini

Tehnici: Puterea autoexaminării
Metoda în cinci paşi pentru a-ți atinge scopul

Citat: *Nu uita niciodată importanța faptului de a trăi cu o bucurie nestăvilită. Nu trece niciodată cu vederea frumusețea rară din tot ce există. Ziua de azi, chiar această clipă, este un dar. Rămâi concentrat asupra operei vieții tale. Universul va avea grijă de restul.*

IX. Străvechea artă a stăpânirii de sine

Oamenii buni se fortifică neîncetat.

Confucius

— Timpul trece repede, spuse Julian, înainte de a-şi turna încă o ceaşcă de ceai. În curând se face dimineață. Vrei să continui sau a fost destul pentru o noapte?

În niciun caz nu voiam să-l las pe acest om, care deținea asemenea bijuterii de înțelepciune, să se oprească înainte de a-şi termina povestea. La început, povestirea sa părea fantastică, dar pe măsură ce-l ascultam şi absorbeam filosofia fără vârstă cu care fusese binecuvântat, am ajuns să cred profund în spusele sale. Nu erau acele reflecții superficiale despre cum să-ți vii singur în ajutor ale unui negustor de doi bani. Julian era autentic. În mod clar, el întruchipa ceea ce spunea, iar mesajul său era adevărat. Aveam încredere în el.

— Te rog continuă, Julian, am tot timpul din lume. În această seară copiii dorm la bunici, iar Jenny nu se va trezi prea curând.

Simțindu-mi sinceritatea, el continuă cu parabola simbolică pe care Yogi Raman i-o oferise pentru a ilustra înțelepciunea cu privire la cultivarea unei vieți mai bogate, radiante.

— Îți spuneam că grădina reprezintă zona fertilă a minții tale, plină de comori încântătoare şi bogății nemăsurate. De asemenea, ți-am vorbit despre farul care reprezintă puterea scopurilor şi importanța de a-ți descoperi chemarea în viață. Îți mai aminteşti că în continuarea parabolei uşa farului se deschisese uşor şi ieşise un luptător de sumo japonez, înalt de 2,70 m, care cântărea 300 kg.

— Sună ca un film prost cu Godzilla.

— Mie îmi plăceau filmele de acest gen când eram copil.

— Şi mie, dar nu mă lăsa să te distrag, am răspuns.

— Luptătorul de sumo reprezintă un element foarte important în sistemul de transformare a vieții, al înțelepților din Sivana. Yogi Raman mi-a spus că acum multe secole, în Orientul antic, marii maeştri au dezvoltat şi rafinat o filosofie numită *kaizen.* Acest cuvânt japonez înseamnă îmbunătățire constantă şi fără sfârşit. Acesta este semnul distinctiv al fiecărui bărbat şi al fiecărei femei care trăieşte o existență entuziastă şi pe deplin trezită.

— Şi cum a îmbogățit conceptul de *kaizen* viețile înțelepților?

— Aşa cum am spus mai devreme, John, succesul exterior începe cu succesul interior. Dacă vrei cu adevărat să-ți îmbunătățeşti lumea exterioară, fie că este vorba despre sănătatea, relațiile sau finanțele tale, trebuie mai întâi să-ți îmbunătățeşti lumea interioară. Modul cel mai eficient de a face aceasta este prin practica optimizării personale. Stăpânirea de sine este ADN-ul stăpânirii vieții.

— Julian, sper să nu te superi că spun asta, dar toată această discuție despre „lumea interioară" a omului, îmi sună mai mult a ceva esoteric. Dacă-ți aduci aminte, sunt doar un avocat din clasa de mijloc, care locuieşte în suburbiile astea pline de frunziş, cu un minivan[10] în parcare şi un Lawn-Boy în garaj. Uite! Tot ceea ce mi-ai spus până acum are sens. De fapt, multe din cele ce mi-ai împărtăşit îmi par a fi de bun-simț, deşi ştiu că bunul-simț e orice, numai comun nu[11], în ziua de azi şi în această epocă. Totuşi, trebuie să-ți spun că mi-a fost cam dificil cu această noțiune de *kaizen* şi îmbunătățirea lumii mele interioare. Despre ce este vorba, exact?

Julian răspunse repede:

— În societatea actuală, noi etichetăm cu prea multă uşurință pe cel ignorant ca fiind slab. Cu toate acestea, cei care îşi exprimă lipsa de cunoştințe şi caută instruire găsesc

[10] Tip de automobil similar cu o dubă, destinat utilizării personale. (n. tr.)
[11] Joc de cuvinte în limba engleză: *the common sense is anything but common.* (n. tr.)

calea către iluminare înaintea celorlalți. Întrebările tale sunt sincere şi îmi arată că eşti deschis față de idei noi. Schimbarea este forța cea mai puternică în societatea de azi. Celor mai mulți oameni le e teamă de ea, dar cei înțelepți o îmbrățişează. Tradiția Zen vorbeşte despre mintea începătorului: cei care îşi păstrează mintea deschisă față de conceptele noi – cei ale căror ceşti sunt mereu goale vor atinge întotdeauna niveluri mai înalte de realizare şi împlinire. Nu ezita niciodată să pui chiar şi cele mai elementare întrebări. Întrebările sunt metoda cea mai eficientă de a explicita cunoaşterea.

— Mulțumesc. Dar tot nu mi-e clar ce este *kaizen.*

— Când vorbesc despre îmbunătățirea lumii interioare, mă refer pur şi simplu la auto optimizare şi dezvoltare personală. Acestea sunt cele mai bune lucruri pe care le poți face pentru tine. Ai putea crede că eşti prea ocupat pentru a-ți petrece timpul lucrând asupra ta. Aceasta ar fi o greşeală foarte mare. Ştii, când ai alocat timp pentru a-ți construi un caracter puternic, disciplinat, plin de forță şi optimism poți avea şi face tot ce doreşti în lumea ta exterioară. Când vei fi cultivat un sentiment profund de credință în abilitățile tale şi un spirit infailibil, nimic nu te va putea opri să-ți urmezi scopurile şi să trăieşti bucurându-te de recompense. Timpul alocat pentru a-ți stăpâni mintea, a-ți îngriji corpul şi a-ți hrăni sufletul îți va permite să dezvolți mai multă bogăție şi vitalitate în viața ta. Aşa cum spunea Epictet cu atâta vreme în urmă: *„Niciun om nu e liber dacă nu este propriul său stăpân."*

— Deci *kaizen* este, de fapt, un concept foarte practic?

— Foarte. Gândeşte-te, John! Cum ar putea o persoană să conducă o corporație dacă nu se poate conduce pe sine însuşi? Cum ai putea hrăni o familie dacă nu ai învățat să te hrăneşti şi să te îngrijeşti pe tine? Cum ai putea să faci bine dacă nici măcar nu te simți bine? Înțelegi ideea?

Am încuviințat. Era prima dată când mă gândeam serios la importanța optimizării personale. Crezusem întotdeauna că

toți acei oameni pe care îi vedeam în metrou citind cărți cu titluri ca *Puterea gândirii pozitive* sau *Viața la cote maxime* erau suflete tulburate, aflate în căutarea unui remediu care să le readucă pe linia de plutire. Realizam acum că cei care-şi acordau timp pentru a se dezvolta erau cei mai puternici şi că doar prin auto-optimizare putem spera să-i ajutăm pe ceilalți. Apoi am început să reflectez la toate lucrurile pe care le-aş fi putut îmbunătăți. Chiar puteam folosi energia suplimentară şi sănătatea perfectă pe care exersarea urma să le aducă. Stăpânindu-mi firea nesuferită şi obiceiul de a-i întrerupe pe ceilalți, aş putea face minuni în relația cu soția şi copiii mei. Eliminarea obiceiului de a mă îngrijora mi-ar conferi pacea minții şi fericirea profundă pe care le căutam. Cu cât mă gândeam mai mult la asta, cu atât vedeam mai multe îmbunătățiri.

Pe măsură ce începeam să văd toate lucrurile pozitive care s-ar revărsa în viața mea prin cultivarea obiceiurilor bune, mă entuziasmam din ce în ce mai mult. Însă am realizat că Julian vorbea despre mult mai mult decât importanța exersării zilnice, a unei diete sănătoase şi a unui stil de viață echilibrat. Ceea ce învățase el în Himalaya era mult mai profund şi mai semnificativ decât acestea. El vorbea despre importanța construirii tăriei de caracter, a dezvoltării fermității mentale, şi despre a trăi cu curaj. Mi-a spus că aceste trei atribute mă vor duce nu doar către o viață virtuoasă, ci şi spre una plină de realizări, satisfacție şi pace interioară. Curajul este o calitate pe care oricine o poate cultiva şi care poate aduce beneficii uriaşe pe termen lung.

— Ce legătură are curajul cu controlul propriei vieți şi dezvoltarea personală? am întrebat curios.

— Curajul îți permite întotdeauna să alergi în propria cursă. Curajul îți permite să faci tot ce doreşti pentru că ştii că este corect. Curajul îți conferă puterea de a persevera prin autocontrol acolo unde alții au eşuat. În cele din urmă, gradul de curaj cu care trăieşti determină cantitatea de împlinire pe care o primeşti. Îți permite să realizezi cu

adevărat toate acele fapte miraculoase ale epopeii care este însăşi viaţa ta, iar cei care se stăpânesc pe sine au un exces de curaj.

— Bine, încerc să înţeleg puterea muncii cu mine însumi. De unde să încep?

Julian reveni la conversaţia sa cu Yogi Raman, pe care au purtat-o sus în munţi, în ceea ce îşi amintea a fi fost o noapte remarcabil de înstelată şi glorios de frumoasă.

— Iniţial şi eu am avut probleme cu noţiunea de auto-optimizare. În fond, eram un luptător dur al Curţii de Justiţie, instruit la Harvard, care nu avea timp pentru teorii New Age, impuse de nişte tipi cu frizuri urâte care-şi pierdeau vremea prin aeroporturi. Mă înşelasem. Era vorba despre aceeaşi îngustime mentală care îmi blocase viaţa în toţi aceşti ani. Cu cât îl ascultam mai mult pe Yogi Raman şi reflectam la durerea şi suferinţa lumii mele anterioare, cu atât întâmpinam cu mai multă bucurie filosofia *kaizen,* îmbogăţirea constantă şi continuă a minţii, trupului şi sufletului în noua mea viaţă, afirmă Julian.

— De ce aud atât de mult despre minte, trup şi suflet, zilele astea? Se pare că nici nu pot deschide televizorul fără ca cineva să le menţioneze.

— Este trilogia înzestrărilor umane. A-ţi îmbunătăţi mintea fără a cultiva darurile fizice ar fi o victorie găunoasă. A-ţi eleva mintea şi corpul la cele mai înalte niveluri fără a-ţi hrăni sufletul te-ar face să te simţi gol şi neîmplinit. Dar când îţi dedici energiile deblocării întregului potenţial al tuturor acestor trei înzestrări umane, vei gusta extazul divin al unei vieţi iluminate.

— M-ai făcut destul de curios, amice.

— Cât priveşte întrebarea ta referitoare la de unde să începi, îţi promit că-ţi voi da imediat câteva tehnici străvechi şi foarte puternice. Mai întâi trebuie să-ţi fac o ilustrare practică. Aşază-te ca şi cum te-ai pregăti să faci flotări.

„O, Doamne, Julian devine sergent de instrucție", m-am gândit, dar m-am supus fiind curios şi vrând să-mi păstrez ceaşca goală.

— Acum fă câte flotări poți. Nu te opri decât atunci când eşti sigur că nu mai poți.

M-am luptat cu exercițiul, structura mea de 215 livre[12] nefiind obişnuită decât cu mersul până la cel mai apropiat McDonald's cu copiii sau hoinăritul la o partidă de golf cu partenerii de la firmă. Primele cincisprezece flotări au fost agonie pură. Cum căldura verii îmi sporea disconfortul, am început să transpir abundent. Cu toate acestea, eram hotărât să nu manifest niciun semn de slăbiciune şi am continuat până când vanitatea mea începu să renunțe, odată cu brațele mele. La a douăzeci şi treia flotare am renunțat.

— Gata, Julian. Asta mă omoară. Ce încerci să faci?

— Eşti sigur că nu mai poți?

— Sunt sigur. Haide, lasă-mă! Singura lecție pe care o voi învăța din asta este ce să fac pentru a avea un atac de cord.

— Mai fă zece, apoi te poți odihni, ordonă Julian.

— Glumeşti?

Dar am continuat. Una. Două. Cinci. Opt şi în sfârşit zece. Zăceam pe podea complet epuizat.

— Am trecut prin exact aceeaşi experiență cu Yogi Raman în noaptea în care mi-a împărtăşit acea parabolă specială, spuse Julian. Mi-a spus că durerea este un mare maestru.

— Ce-ar putea învăța cineva dintr-o experiență ca asta, am întrebat, cu respirația întretăiată.

— Yogi Raman şi înțelepții din Sivana credeau că oamenii evoluează cel mai mult când pătrund în *Zona Necunoscutului.*

— Bine. Şi ce legătură are asta cu toate flotările pe care mai pus să le fac?

— După ce ai făcut douăzeci şi trei, mi-ai spus că nu mai poți. Mi-ai spus că era limita maximă. Totuşi, când te-am provocat să mai faci, ai răspuns cu încă zece. Ai multe resurse în tine şi când ți le-ai accesat, ai primit mai mult.

[12] Aproximativ 100 kg. (n.tr.)

Yogi Raman mi-a explicat un adevăr fundamental când eram discipolul lui: *singurele limite ale vieții tale sunt cele pe care ți le stabileşti singur.* Când îndrăzneşti să ieşi din cercul tău de confort şi explorezi necunoscutul, începi să-ți eliberezi adevăratul tău potențial. Acesta este primul pas către stăpânirea propriei ființe şi a oricărei circumstanțe din viața ta. Când treci dincolo de limitele proprii, aşa cum ai făcut în această mică demonstrație, îți deblochezi rezervele mentale şi fizice pe care nu ai crezut niciodată că le ai.

„Fascinant", m-am gândit eu. Dacă mă gândeam bine, citisem recent într-o carte că o persoană obişnuită îşi utilizează capacitatea într-o foarte mică măsură. Mă întrebam ce-am putea face dacă am începe să folosim şi restul rezervorului nostru de abilități. Julian simți că era pe rol.

— Practică arta lui *kaizen* provocându-ți zilnic limitele. Lucrează din greu pentru a-ți îmbunătăți mintea şi corpul. Hrăneşte-ți spiritul. Fă lucrurile de care te temi. Începe să trăieşti cu o energie nestăvilită şi un entuziasm nelimitat. Priveşte răsăritul soarelui. Dansează în ploaie. Fii persoana care visezi să fii. Fă lucrurile pe care ai vrut dintotdeauna să le faci, dar nu le-ai făcut pentru că te-ai păcălit crezând că erai fie prea tânăr, prea bătrân, prea bogat sau prea sărac; pregăteşte-te să trăieşti o viață entuziastă, cu adevărat vie. În Orient se spune că *norocul* favorizează o minte pregătită. Cred că *viața* favorizează mintea pregătită.

Julian îşi continuă discursul pasionat.

— Identifică lucrurile care te trag înapoi. Ți-e frică să vorbeşti sau ai probleme relaționale? Îți lipseşte o atitudine pozitivă? Ai nevoie de o atitudine pozitivă sau de mai multă energie? Oamenii mulțumiți sunt, de departe, mai conştienți decât ceilalți. Fă-ți un inventar scris al slăbiciunilor. Fă-ți timp pentru a reflecta asupra a ceea ce te opreşte să trăieşti viața pe care ți-o doreşti cu adevărat şi, adânc în interiorul tău, ştii că o poți avea. După ce ți-ai identificat slăbiciunile, pasul următor este să le înfrunți şi să-ți ataci temerile. Dacă

îți e teamă să vorbeşti în public, înscrie-te la douăzeci de discursuri. Dacă ți-e frică să începi o afacere sau să ieşi dintr-o relație nesatisfăcătoare, adună fiecare strop de hotărâre interioară şi fă-o. Acesta poate fi primul gust al adevăratei libertăți pe care nu ai mai experimentat-o de ani de zile. Teama nu e altceva decât un monstru mental pe care l-ai creat, un flux negativ de conştiință.

— Teama nu e altceva decât un flux negativ de conştiință? Îmi place. Vrei să spui că toate fricile mele nu sunt nimic altceva decât nişte vârcolaci imaginari care s-au strecurat în mintea mea de-a lungul anilor?

— Exact, John. De fiecare dată când te-ai oprit din a face o anumită acțiune, i-ai alimentat, dar când îți stăpâneşti fricile, îți stăpâneşti viața.

— Am nevoie de un exemplu.

— Sigur. Hai să considerăm vorbitul în public, o activitate de care cei mai mulți oameni se tem, mai mult decât de moartea însăşi. Când eram avocat, am văzut colegi cărora le era teamă să intre în tribunal. Ar fi făcut orice, inclusiv să cadă la înțelegere în cazuri pe care le-ar fi câştigat oricum, doar pentru a evita efortul de a se ridica să vorbească într-o sală înțesată de oameni.

— I-am văzut şi eu.

— Crezi că s-au născut cu această frică?

— Sper că nu.

— Să luăm exemplul unui bebeluş. El nu are limite. Mintea sa e un ținut luxuriant al tuturor posibilităților. Corect cultivată, ea îl va duce la măreție. Umplută cu negativitate, îl va duce la mediocritate în cel mai bun caz. Vreau să spun că nicio experiență, fie că e vorba despre a cere şefului o mărire de salariu, a înota într-un lac scăldat în soare sau a te plimba pe plajă într-o noapte cu lună plină, nu este dureroasă sau plăcută prin ea însăşi. Gândirea ta o face astfel.

— Interesant.

— Un bebeluş poate fi antrenat să considere o zi însorită ca fiind deprimantă. Un copil poate fi antrenat să vadă un cățeluş ca pe un animal rău, un adult poate fi antrenat să vadă un drog ca pe un vehicul plăcut al eliberării. Totul e o problemă de condiționare, nu-i aşa?

— Desigur.

— Acelaşi lucru rămâne valabil şi pentru frică. Frica este un răspuns condiționat, un obicei care îți secătuieşte viața, care îți poate consuma uşor energia, creativitatea şi spiritul dacă nu eşti atent. Când frica îşi arată chipul hidos, redu-o imediat la tăcere. Cel mai bun mod de a face aceasta este să faci exact lucrul de care te temi. Să înțelegem anatomia fricii. Ea este propria ta creație. La fel ca orice altă creație, e la fel de uşor să o distrugi pe cât e de uşor să o construieşti. Caută metodic şi apoi distruge orice frică care s-a strecurat pe neştiute în fortăreața minții tale. Doar aceasta îți va conferi o încredere enormă, fericire şi pacea minții.

— De fapt, mintea unei persoane poate fi în realitate lipsită complet de temeri? am întrebat.

— Grozavă întrebare! Răspunsul este un „Da!" categoric şi fără echivoc. Niciunul dintre înțelepții din Sivana nu cunoştea frica. Puteai vedea asta în modul în care mergeau. Puteai vedea asta în modul în care vorbeau. Puteai vedea asta când îi priveai în ochi. Şi să-ți mai spun ceva, John.

— Ce? am întrebat, fascinat de ceea ce auzeam.

— Nici eu nu mă mai tem. Mă cunosc şi am ajuns să văd că starea mea naturală este una de forță extraordinară şi de potențial nelimitat. Doar că în toți aceşti ani am fost blocat de neglijența față de propria-mi persoană şi de o gândire dezechilibrată. Şi să-ți mai zic ceva. Când elimini frica din minte începi să arăți mai tânăr, iar sănătatea ta devine mai vibrantă.

— A, vechea legătură minte-corp, am răspuns, sperând să-mi ascund ignoranța.

— Da. Înțelepții Orientului o cunosc de mai mult de cinci mii de ani. Cu greu s-ar putea numi aceasta „New Age",

spuse el, cu un zâmbet larg care îi lumina fața radioasă. Înțelepții mi-au mai împărtăşit un principiu puternic la care mă gândeam destul de des. Cred că îți va fi de foarte mare ajutor pe măsură ce vei avansa pe calea autocontrolului şi stăpânirii personale. Pe mine m-a motivat în momentele când am simțit că iau lucrurile prea superficial. Filosofia poate fi exprimată succint astfel: ceea ce-i deosebeşte pe oamenii aflați într-un stadiu înalt de actualizare, de cei care nu trăiesc niciodată vieți inspirate, este că ei fac lucruri care nu sunt pe placul celor mai puțin dezvoltați – chiar dacă nici ei înşişi nu le agreează. Oamenii cu adevărat iluminați, cei care experimentează zilnic o fericire profundă, sunt pregătiți să amâne plăcerea pe termen scurt în favoarea împlinirii pe termen lung. Aşa că îşi atacă frontal slăbiciunile şi temerile chiar dacă scrutarea zonei necunoscutului produce un oarecare disconfort. Ei hotărăsc să trăiască în conformitate cu înțelepciunea *kaizen,* îmbunătățind fiecare aspect al ființei lor în mod continuu şi coerent. Fricile care îi împiedicau cândva să obțină toată fericirea, sănătatea şi prosperitatea pe care o meritau dispar asemeni unor omuleți de hârtie rostogoliți de un uragan.

— Deci sugerezi că trebuie să mă schimb pe mine însumi înainte de a-mi schimba viața?

— Da. Este ca în vechea poveste pe care profesorul meu favorit mi-a spus-o când eram la Facultatea de Drept. Într-o seară, un tată se relaxa citind ziarul după o zi obositoare la birou. Fiul său, care voia să se joace, îl tot sâcâia. În cele din urmă, sătul, tatăl rupse o imagine a globului pământesc din ziar şi o sfâşie în sute de bucățele. *„Iată, fiule, du-te şi încearcă să refaci globul”,* îi spuse el, sperând că aceasta îl va ține ocupat pe băiețel suficient de mult timp pentru ca el să poată termina de citit ziarul. Spre uimirea lui, fiul se întoarse după doar câteva minute cu globul perfect reconstituit. Când tatăl, perplex, îl întrebă cum a reuşit această ispravă, copilul zâmbi blând şi răspunse: *„Tati, pe partea cealaltă a globului*

era fotografia unei persoane şi imediat ce *am refăcut imaginea, şi lumea a fost în regulă."*

— Ce poveste minunată!

— Vezi tu, John, oamenii cei mai înțelepți pe care i-am întâlnit vreodată, de la înțelepții din Sivana până la profesorii mei de la Facultatea de Drept de la Harvard, par să cunoască formula fericirii.

— Continuă, am spus, cu o urmă de nerăbdare.

— Este exact ce am spus mai devreme: fericirea provine din realizarea progresivă a unui obiectiv semnificativ. Când faci ceea ce iubeşti cu adevărat, vei găsi cu siguranță o mulțumire profundă.

— Dacă orice om care face ceea ce-i place găseşte fericirea, atunci de ce atât de mulți oameni se simt mizerabil?

— Bună observație, John. A face ceea ce-ți place, fie că asta înseamnă a renunța la munca pe care o faci în prezent pentru a deveni actor, sau a petrece mai puțin timp făcând lucruri lipsite de importantă pentru a-ți face timp pentru cele semnificative, necesită un mare curaj. Îți cere să ieşi din zona ta de confort, iar schimbarea este întotdeauna puțin inconfortabilă la început. Şi este mai mult decât puțin riscantă. În concluzie, acesta este cel mai sigur mod de a proiecta o viață plină de fericire.

— Şi cum anume poate cineva să-şi dezvolte curajul?

— E la fel ca în poveste: odată ce te-ai recompus, lumea ta va fi în regulă. Când îți stăpâneşti mintea, trupul şi caracterul, fericirea şi abundența se revarsă în viața ta, în mod aproape magic, dar trebuie să lucrezi zilnic cu tine însuți, chiar şi numai pentru zece-cincisprezece minute.

— Şi ce simbolizează luptătorul japonez de sumo, înalt de 2,70 m, care cântăreşte 300 kg din parabola lui Yogi Raman?

— Robustul nostru prieten ne va aminti permanent de puterea lui *kaizen,* cuvântul japonez pentru autodezvoltare şi progres.

În doar câteva ore, Julian îmi revelase cele mai puternice şi mai uimitoare informații pe care le auzisem vreodată în

viața mea. Învățasem despre magia din propria minte şi despre tezaurul ei de posibilități. Învățasem tehnici extrem de practice pentru a-mi linişti mintea şi a-i focaliza puterea asupra dorințelor şi viselor mele. Aflasem despre importanța de a avea un scop bine definit în viață şi de a stabili țeluri în fiecare aspect al lumii mele personale, profesionale şi spirituale. Acum mi se expunea principiul fără vârstă al stăpânirii propriei vieți: *kaizen.*

— Cum pot practica arta *kaizen?*

— Îți voi oferi zece ritualuri străvechi şi extrem de eficiente care te vor ghida mai departe pe calea stăpânirii personale. Dacă le aplici zilnic, cu încredere în utilitatea lor, vei observa rezultate remarcabile în doar o lună începând de astăzi. Dacă vei continua să le aplici încorporând tehnicile în rutina ta, astfel încât ele să devină obiceiuri, vei ajunge cu siguranță la o stare de sănătate perfectă, fericire durabilă şi pace mentală. În fine, îți vei atinge destinul divin, deoarece acesta este dreptul tău prin naştere. Yogi Raman mi-a oferit cele zece ritualuri cu o mare încredere în ceea ce el numea „superioritatea" lor şi cred că vei fi de acord că eu sunt dovada vie a puterii acestora. Îți cer doar să asculți ceea ce urmează să-ți spun şi să judeci singur rezultatele.

— Rezultate care schimbă viața în doar treizeci de zile? am întrebat, neîncrezător.

— Da. *Quid pro quo*-ul[13] este, că trebuie să aloci cel puțin o oră pe zi, timp de treizeci de zile consecutiv, pentru a practica strategiile pe care ți le voi oferi. Această investiție în tine însuți e tot ce-ți cer. Şi te rog să nu-mi spui că nu ai timp.

— Dar nu am, am spus cu sinceritate. Practica mea este într-o perioadă de avânt. Nu am nici măcar zece minute pentru mine însumi, darămite o oră, Julian.

— Aşa cum ți-am spus, a spune că nu ai timp pentru a te optimiza, fie că aceasta înseamnă să-ți îmbunătățeşti mintea sau să-ți hrăneşti sufletul, este ca şi cum ai spune că nu ai

[13] Ceva oferit în schimbul a altceva (lat.). (n. tr.)

timp să opreşti să cumperi benzină pentru că eşti prea ocupat cu condusul. În final te va ajunge din urmă.

— Adevărat?

— Adevărat.

— Cum aşa?

— Hai să spunem altfel. Eşti asemeni unei maşini de curse performantă care valorează milioane de dolari, o maşină bine unsă, foarte sofisticată.

— O, mulțumesc Julian.

— Mintea ta este cea mai mare minune a universului, iar corpul tău are capacitatea de a realiza isprăvi care te pot uimi.

— De acord.

— Cunoscând valoarea unei astfel de maşini, ar fi înțelept să mergi cu ea în fiecare zi, în fiecare clipă, fără a opri nici măcar un pic pentru a lăsa motorul să se răcească?

— Sigur că nu.

— Ei bine, atunci de ce să nu-ți acorzi timp în fiecare zi pentru repausul tău personal? De ce să nu laşi motorul performant al minții tale să se răcească? Înțelegi? A-ți acorda timp pentru a-ți împrospăta forțele este cel mai important lucru pe care îl poți face. Ironic, a-ți acorda timp din programul tău febril pentru autooptimizare şi îmbogățire personală îți va îmbunătăți dramatic eficiența când te întorci la el.

— E suficient o oră pe zi, timp de treizeci de zile?

— Aceasta este formula magică pe care am căutat-o întotdeauna. Probabil că, dacă i-aş fi înțeles importanța, aş fi plătit câteva milioane de dolari pentru ea în zilele mele apuse, de glorie. Nu am ştiut că era pe gratis, aşa cum este întreaga cunoaştere. Acestea fiind spuse, trebuie să fii disciplinat şi să aplici strategiile care compun formula în fiecare zi, cu o încredere totală în valoarea lor. Aceasta nu este o rețetă rapidă. Odată ce te-ai apucat de ea, te ții de ea pe termen lung.

— Ce vrei să spui?

— O oră pe zi aspirând către tine însuți îți va conferi cu siguranță rezultate dramatice în treizeci de zile, dacă faci ceea ce trebuie. Instalarea completă a unui obicei nou durează cam o lună. După această perioadă, strategiile şi tehnicile pe care le vei învăța vor deveni a doua ta natură. Cheia este să le practici în fiecare zi dacă vrei să continui să obții rezultate.

— Corect, am aprobat eu.

Julian îşi deblocase cu siguranță un rezervor de vitalitate personală şi seninătate interioară în viața sa. De fapt, transformarea sa dintr-un bătrân avocat bolnăvicios într-un filosof radios şi energic era de-a dreptul miraculoasă. În clipa aceea, m-am hotărât să dedic o oră pe zi pentru a aplica tehnicile şi principiile pe care urma să le aflu. M-am hotărât să lucrez pentru propria mea optimizare înainte de a lucra pentru a-i schimba pe ceilalți, după cum îmi era obiceiul. Poate aş fi putut trece şi eu printr-o transformare „de tip Mantle". Cu siguranță merita să încerc.

În seara aceea, stând pe podeaua sufrageriei mele dezordonate, am învățat despre ceea ce Julian numea *Cele Zece Ritualuri ale Vieții Radiante.* Pentru unele dintre ele a fost nevoie de un efort concentrat din partea mea. Pe altele le-am putut realiza fără nici cel mai mic efort. Toate erau interesante şi promiteau din plin lucruri extraordinare.

— Prima strategie era cunoscută înțelepților sub numele de *Ritualul Solitudinii.* Aceasta implică, nici mai mult nici mai puțin, decât să te asiguri că orarul tău zilnic include şi o perioadă obligatorie de pace.

— Dar ce este o perioadă de pace?

— Este un interval între cincisprezece şi cincizeci de minute în care explorezi puterea vindecătoare a tăcerii şi ajungi să înțelegi cine eşti cu adevărat, explică Julian.

— Un fel de pauză de odihnă pentru motorul meu supraîncălzit? am sugerat, cu un zâmbet fin.

— Iată un mod destul de precis de a privi lucrurile. Ai fost vreodată într-o excursie mai lungă cu familia ta?

— Desigur, în fiecare vară mergem până la insule pentru a petrece câteva săptămâni la părinții lui Jenny.

— Bine. Vă opriți vreodată pe drum?

— Da. Ne oprim să mâncăm sau dacă mi-e somn, ațipesc puțin, asta după ce ascult certurile copiilor mei timp de şase ore.

— Bine. Gândeşte-te la *Ritualul Solitudinii* ca la un răgaz pentru suflet. Scopul său este acela de a te reînnoi şi aceasta se realizează stând singur un timp, scufundat în minunatul aşternut al tăcerii.

— Ce este atât de deosebit în tăcere?

— Bună întrebare. Solitudinea şi tăcerea te conectează cu sursa ta creativă şi eliberează inteligența nelimitată a universului. Vezi John, mintea este ca un lac. În lumea noastră haotică, mintea celor mai mulți dintre oameni este permanent agitată. Suntem plini de griji interioare. Cu toate acestea, dacă în fiecare zi ne acordăm timp doar pentru a sta nemişcați şi liniştiți, lacul minții devine la fel de liniştit ca un platou de sticlă. Această tăcere interioară aduce cu ea nenumărate beneficii, inclusiv un sentiment profund de bunăstare, pace interioară şi energie nelimitată. Vei dormi mai bine şi te vei bucura de un sentiment renăscut de echilibru în activitățile tale zilnice.

— Unde ar trebui să mă duc pentru această perioadă de pace?

— Teoretic, poți să o ai oriunde, începând din dormitor până în propriul birou. Cheia este să găseşti un loc cu adevărat liniştit şi frumos.

— Ce rol are frumusețea în ecuația asta?

— Imaginile frumoase calmează sufletul tulburat, observă Julian cu un oftat profund. Un buchet de trandafiri sau o simplă narcisă solitară vor avea un efect salutar asupra simțurilor tale şi te vor relaxa enorm. Ideal ar fi să savurezi o astfel de frumusețe într-un spațiu care îți va servi drept *Sanctuar al Sinelui.*

— Asta ce este?

— În esență, este un loc care va deveni forumul tău secret pentru dezvoltarea mentală şi spirituală. Acesta poate fi o cameră goală din casa ta sau pur şi simplu un colț liniştit al unui apartament. Ideea este să rezervi un loc pentru activitățile tale de reîmprospătare, un loc care să te aştepte tăcut să vii.

— Îmi place cum sună. Cred că a avea un loc plăcut în care să merg atunci când mă întorc de la muncă ar schimba foarte multe. Aş putea să mă relaxez un timp şi să mă eliberez de grijile zilei. Probabil că aceasta mă va face o persoană mult mai plăcută pentru cei din jur.

— Aceasta ridică o altă problemă foarte importantă. *Ritualul Solitudinii* funcționează cel mai bine atunci când îl practici în acelaşi interval de timp, în fiecare zi.

— De ce?

— Pentru că atunci se integrează în rutina ta ca un ritual. Practicându-l în aceeaşi perioadă, în fiecare zi, o doză zilnică de tăcere va deveni curând un obicei pe care nu îl vei neglija niciodată, iar obiceiurile pozitive te ghidează inevitabil către destinul tău.

— Altceva?

— Da. Dacă este posibil, comunică zilnic cu natura. O plimbare scurtă printre copaci sau chiar câteva minute petrecute cultivându-ți grădina de roşii din spatele casei te vor reconecta la izvorul de calm, care acum dormitează în tine. Contactul cu natura îți permite întotdeauna să te acordezi la înțelepciunea infinită a sinelui tău superior. Această autocunoaştere te va transporta în dimensiunile neexplorate ale puterii tale personale. Să nu uiți niciodată asta, mă sfătui Julian, ridicând pasionat tonul.

— Acest ritual funcționează şi pentru tine, Julian?

— Absolut. Mă trezesc odată cu soarele şi primul lucru pe care-l fac este să mă îndrept către sanctuarul meu secret. Acolo explorez *Inima Trandafirului* atât cât simt nevoia. În unele zile, petrec ore întregi în contemplare tăcută. În altele, petrec doar zece minute. Rezultatul este mai mult sau mai

puțin același: un sentiment profund de armonie interioară și o abundență de energie fizică. Ceea ce mă aduce la *Cel de-al Doilea Ritual.* Acesta este *Ritualul Trupului.*

— Sună interesant. La ce se referă?

— Se referă la puterea îngrijirii fizice.

— Poftim?

— Este simplu. *Ritualul Trupului* se bazează pe principiul care spune că așa cum ai grijă de corp, ai grijă și de minte. Așa cum îți pregătești trupul, la fel îți pregătești mintea. Așa cum îți antrenezi trupul, la fel îți antrenezi și mintea. Acordă puțin timp în fiecare zi pentru a-ți hrăni templul corpului prin exerciții riguroase. Fă sângele să circule și corpul să se miște. Știai că sunt o sută șaizeci și opt de ore într-o săptămână?

— Nu, nu tocmai.

— E adevărat. Cel puțin cinci dintre aceste ore ar trebui să fie investite într-o formă de activitate fizică. Înțelepții din Sivana practicau străvechea disciplină yoga pentru a-și trezi potențialul fizic și a trăi o existență puternica, dinamică. Era o priveliște extraordinară să vezi aceste persoane fără vârstă, stând în cap în mijlocul satului lor!

— Ai făcut yoga, Julian? Jenny a început să practice vara trecută și spune că a întinerit cu cinci ani.

— Nu există strategie care să-ți transforme viața în mod magic, John. Dă-mi voie să fiu primul care spune asta. Schimbarea durabilă și profundă provine din aplicarea continuă a mai multor metode pe care ți le-am împărtășit, dar yoga este un mod extrem de eficient de a-ți debloca rezervele de vitalitate. Fac yoga în fiecare dimineață; e unul din cele mai bune lucruri pe care le fac pentru mine. Nu doar că îmi întinerește corpul, dar îmi focalizează complet mintea. Mi-a deblocat chiar și creativitatea. Este o disciplină extraordinară.

— Ce mai fac înțelepții pentru a avea grijă de corpurile lor?

— Yogi Raman împreună cu frații și surorile lui considerau că plimbarea în ritm alert în medii naturale, indiferent dacă

este vorba de înălțimile cărărilor montane sau de adâncurile pădurilor luxuriante, face miracole în eliminarea oboselii şi readucerea corpului la starea sa naturală de vibrație. Când vremea era prea aspră pentru a se plimba, ei exersau în siguranța colibelor lor. Puteau să rateze o masă, dar nu şi-ar fi ratat niciodată şedința zilnică de exerciții.

— Ce aveau în colibe? Maşini NordicTrack? am întrebat eu, ironic.

— Nu chiar. Uneori practicau posturi yoga. Alteori i-am surprins făcând seturi de flotări în două mâini sau doar în una. Cred că pentru ei nu conta foarte mult ce făceau, atâta vreme cât îşi puneau corpurile în mişcare şi îşi umpleau plămânii cu aerul proaspăt al împrejurimilor care-ți tăia respirația.

— Ce legătură are faptul de a respira aer proaspăt, cu toate acestea?

— O să-ți răspund la întrebare cu una dintre zicalele favorite a lui Yogi Raman: *„A respira corect înseamnă a trăi corect."*

— Este respirația atât de importantă? am întrebat, surprins.

— Încă de prima oară, în Sivana, înțelepții m-au învățat că cel mai rapid mod de a-mi dubla sau chiar tripla cantitatea de energie pe care o aveam era să învăț arta respirației eficiente.

— Dar nu ştim cu toții să respirăm? Până şi un nou născut ştie!

— Nu chiar, John. Deşi cei mai mulți dintre noi ştim să respirăm pentru a supraviețui, nu am învățat niciodată să respirăm pentru a înflori. Cei mai mulți dintre noi respirăm mult prea superficial şi, făcând aceasta, nu reuşim să preluăm suficient oxigen pentru ca trupul să funcționeze la nivel optim.

— Sună ca şi cum respirația corectă ar implica foarte multă ştiință.

— Aşa şi este. Iar înțelepții o tratau ca atare. Filosofia lor era simplă: preia mai mult oxigen prin respirație eficientă şi eliberează-ți rezervele de energie împreună cu starea ta naturală de vitalitate.

— Bine. Deci, de unde să încep?

— De fapt, e destul de uşor. De două-trei ori pe zi gândeşte-te timp de unu-două minute cum să respiri mai profund şi mai eficient.

— Şi cum o să ştiu că respir eficient?

— Ei bine, abdomenul tău trebuie să se mişte uşor către în afară. Aceasta indică faptul că respiri abdominal, ceea ce este bine. Un truc pe care mi l-a arătat Yogi Raman a fost să-mi plasez mâinile pe stomac. Dacă ele se mişcau atunci când inspiram, tehnica de respirație era executată corect.

— Foarte interesant.

— Dacă îți place asta, atunci o să-ți placă şi cel de-al *Treilea Ritual al Vieții Radiante,* spuse Julian.

— Care este?

— *Ritualul Hranei Vii.* Când eram avocat aveam o dietă care presupunea cotlete, cartofi prăjiți şi alte feluri de hrană nesănătoasă. Evident, mâncam la cele mai bune restaurante din țară, dar tot îmi umpleam corpul de toxine. Pe atunci nu ştiam aceasta, dar era una dintre principalele surse ale nemulțumirii mele.

— Adevărat?

— Da. O dietă săracă are un efect puternic asupra vieții, îți secătuieşte energia mentală şi fizică. Îți influențează dispoziția şi-ți afectează claritatea minții. Yogi Raman spunea: *„Cum îți hrăneşti corpul, aşa îți hrăneşti mintea."*

— Presupun că ți-ai schimbat dieta?

— Radical şi acest lucru a adus o schimbare uimitoare în felul în care mă simt şi arăt. M-am gândit întotdeauna că eram atât de secătuit din cauza stresului repetat şi tensiunilor provocate de munca mea, iar de aici semnele de bătrânețe mă ajunseseră. În Sivana am învățat că mare parte

din letargia mea se datora combustibilului cu cifră octanică mică pe care mi-l pompam în corp.

— Ce mâncau înțelepții din Sivana pentru a rămâne tineri şi strălucitori?

— Hrană vie, veni răspunsul lui Julian.

— Poftim?

— Hrana vie este răspunsul. Hrana vie este hrana care nu este moartă.

— Haide Julian, ce este hrana vie? am întrebat nerăbdător.

— În esență, hrana vie este cea care este creată prin interacțiune cu soarele, aerul, solul şi apa. Vorbesc aici despre hrana vegetariană. Umple-ți farfuria cu fructe, legume proaspete şi cereale şi s-ar putea să trăieşti pentru totdeauna.

— E posibil?

— Cei mai mulți dintre înțelepți aveau mai mult de o sută de ani şi nu dădeau semne de oboseală. Chiar săptămâna trecută am citit în ziar despre un grup de oameni care trăieşte într-o insulă din Okinawa, în Marea Chinei de Est. Cercetătorii au mers pe acea insulă pentru că sunt fascinați de faptul că ea are cea mai mare concentrație de centenari din lume.

— Şi ce-au aflat?

— Că dieta vegetariană este unul dintre principalele secrete ale longevității lor.

— Dar acest tip de dietă este sănătos? N-aş crede că îți dă prea multă forță. Ține minte că încă sunt un avocat foarte ocupat, Julian.

— Aceasta este dieta pe care a intenționat-o natura. Este vie, vitală şi extrem de sănătoasă. Înțelepții au trăit cu această dietă timp de multe mii de ani. Ei o numesc dietă *sattvică* sau pură, iar în ceea ce priveşte preocuparea ta pentru forță, animalele cele mai puternice de pe planetă, de la gorilă la elefanți, poartă ecusonul de mândri vegetarieni.

Ştiai că o gorilă este cam de treizeci de ori mai puternică decât un bărbat?

— Mulţumesc pentru această informaţie importantă şi picantă.

— Ştii, înţelepţii nu sunt oameni extremi. Întreaga lor înţelepciune se bazează pe principiul atemporal că omul trebuie să trăiască o viaţă de moderaţie şi să nu facă nimic extrem. Dacă îţi place carnea, poţi continua să mănânci, dar aminteşte-ţi că ingerezi hrană moartă. Dacă poţi, redu cantitatea de carne roşie pe care o mănânci. Este foarte greu de digerat şi cum sistemul tău digestiv este unul dintre sistemele cele mai consumatoare de energie din întregul tău corp, rezerve valoroase de energie sunt secătuite inutil de către acest tip de hrană. Înţelegi unde vreau să ajung? Compară cum te simţi după ce mănânci un cotlet cu nivelul de energie pe care-l ai după ce mănânci o salată. Dacă nu vrei să devii strict vegetarian, cel puţin începe să mănânci o salată la fiecare masă şi fructe ca desert. Chiar şi numai aceasta va aduce un plus de calitate vieţii tale fizice.

— Nu pare foarte greu de făcut, am răspuns. Am auzit foarte multe despre puterea dietei vegetariene. Chiar săptămâna trecută Jenny mi-a povestit despre un studiu din Finlanda prin care s-a aflat că 38% dintre noii vegetarieni studiaţi au raportat că se simt, de departe, mult mai odihniţi şi mai vioi după doar şapte luni de la adoptarea noului mod de viaţă. Ar trebui să încerc să mănânc o salată la fiecare masă. Uitându-mă la tine, Julian, aş putea chiar să-mi rezum masa doar la salată.

— Încearcă asta cam o lună şi judecă singur rezultatele. Te vei simţi fenomenal.

— Bine. Dacă este bine pentru înţelepţi, este bine şi pentru mine. Promit că o să încerc. Nu sună prea greu şi, oricum, sunt destul de obosit să aprind grătarul în fiecare seară.

— Dacă te-am convins cu privire la *Ritualul Hranei Vii,* cred că îţi va plăcea şi cel de-al patrulea ritual.

— Discipolul tău îşi păstrează ceaşca goală.

— Cel de-al patrulea ritual este cunoscut ca *Ritualul Cunoaşterii Abundente.* El se focalizează pe ideea de a învăța întreaga viață şi a-ți îmbogăți baza de cunoştințe pentru binele tău şi a celor din jurul tău.

— Vechea idee *cunoaşterea este putere?*

— Chiar mai mult decât atât, John. Cunoaşterea este doar putere potențială. Pentru ca ea să se manifeste, trebuie aplicată. Cei mai mulți oameni ştiu ce-ar trebui să facă în viața lor, în toate situațiile sau în general. Problema este că ei nu acționează zilnic, perseverent, pentru a aplica cunoaşterea şi a-şi realiza visele. *Ritualul Cunoaşterii Abundente* se referă la a deveni un discipol al vieții. Chiar mai important, el necesită ca tu să foloseşti ceea ce ai învățat în clasa existenței.

— Ce fac Yogi Raman şi ceilalți înțelepți pentru a trăi acest ritual?

— Ei au multe ritualuri secundare pe care le realizează zilnic ca un tribut. Poți să începi chiar de astăzi.

— Nu va lua mult timp, nu-i aşa?

Julian zâmbi.

— Aceste instrumente, tehnici şi strategii pe care ți le împărtăşesc te vor face mult mai productiv şi mai eficient decât ai fost vreodată. Nu te scumpi la tărâțe şi ieftini la făină. Să ne gândim la cei care spun că nu au timp să-şi facă o copie a informației din computerele lor pentru că sunt prea ocupați să lucreze la ele. Totuşi, când calculatoarele se strică şi se irosesc astfel luni de muncă importantă, ei regretă că nu au investit câteva momente pe zi pentru a o salva. Înțelegi ideea?

— Să-mi stabilesc prioritățile?

— Exact. Încearcă să nu-ți trăieşti viața legat de cătuşele orarului tău. Focalizează-te în schimb pe lucrurile pe care conştiința şi inima ta îți spun să le faci. Când investeşti în tine însuți şi începi să te dedici pentru a-ți ridica mintea, trupul şi caracterul pe cele mai înalte niveluri, te simți ca şi

cum ai avea înăuntru un navigator personal care-ți spune ce trebuie să faci pentru a obține cele mai bune şi mai recompensatoare rezultate. Vei înceta să te mai îngrijorezi cu privire la ceas şi vei începe să-ți trăieşti viața.

— Bine spus. Şi care era acel ritual simplu, de ordin secund, pe care voiai să mi-l predai? am întrebat.

— Citeşte regulat. Cititul timp de treizeci de minute pe zi va face minuni pentru tine, dar trebuie să te atenționez: nu citi chiar orice. Trebuie să fii foarte selectiv cu ceea ce aduci în grădina luxuriantă a minții tale. Trebuie să fie imens de hrănitor. Citeşte ceva care să-ți optimizeze ființa şi calitatea vieții.

— Ce citesc înțelepții?

— Ei petreceau mare parte din timpul lor de veghe citind şi recitind învățăturile străvechi ale strămoşilor lor. Devorau această literatură filosofică. Îmi amintesc că i-am văzut pe acei oameni extraordinar de frumoşi stând pe scăunele de bambus şi citind cărți legate ciudat şi având pe buze zâmbete subtile de iluminare. În Sivana am învățat puterea cărții şi principiul conform căruia cartea este cel mai bun prieten al înțeleptului.

— Deci, ar trebui să citesc orice carte bună care-mi cade în mâini?

— Da şi nu, veni răspunsul. Nu-ți voi spune niciodată să nu citeşti câte cărți poți. Dar ține minte că unele cărți merită gustate, altele merită mestecate şi, în fine, unele cărți trebuie să fie înghițite întregi. Ceea ce mă aduce la o altă idee.

— Ți-e foame?

— Nu, John, râse Julian. Vreau doar să-ți spun că pentru a extrage tot ce este mai bun într-o carte, trebuie să o studiezi, nu doar să o citeşti. Parcurge-o aşa cum faci cu contractele aduse de clienții importanți care îți solicită o consultație juridică. Gândeşte-te cu adevărat la ea, lucrează cu ea, devino una cu ea. Înțelepții citeau cărțile de înțelepciune de zece-cincisprezece ori. Ei tratau cărțile

importante ca pe nişte scripturi, documente sfinte de origine divină.

— Sunt surprins! Este cititul atât de important?

— Treizeci de minute pe zi vor produce o schimbare încântătoare în viața ta, deoarece vei începe să vezi rezervele de cunoaştere disponibile. Răspunsul la toate problemele cu care te-ai confruntat vreodată s-a tipărit. Dacă vrei să devii un avocat mai bun, un tată mai bun, un prieten mai bun, există cărți care te vor ajuta să atingi aceste țeluri. Toate greşelile pe care le vei face vreodată în viață au fost făcute deja de cei care au mers înaintea ta pe cale. Chiar crezi că provocările cu care te confrunți sunt unice, doar pentru tine?

— Nu m-am gândit niciodată la asta Julian, dar înțeleg ce spui şi ştiu că ai dreptate.

— Toate problemele cu care s-a confruntat şi se va confrunta vreodată cineva au fost deja trăite, afirmă Julian. Şi ceea ce este cel mai important, întrebările şi soluțiile sunt înregistrate în paginile cărților. Citeşte cărțile potrivite. Află cum s-au descurcat cei dinaintea ta cu provocările cu care te confrunți tu acum. Aplică strategiile lor pentru succes şi vei fi uimit de îmbunătățirile pe care le vei observa în viața ta.

— Ce înseamnă „cărțile potrivite”? am întrebat, realizând că ideea lui Julian era excelentă.

— Asta o să te las pe tine să judeci, prietene. Personal, de când m-am întors din Orient, petrec cea mai mare parte a zilei citind biografiile bărbaților şi femeilor pe care am ajuns să-i admir, şi foarte multă literatură sapiențială.

— Poți să recomanzi câteva titluri unui tânăr şi nerăbdător discipol? am spus, cu un zâmbet larg.

— Desigur. Poți să te opreşti asupra biografiei marelui american Benjamin Franklin. De asemenea, cred că vei găsi multe impulsuri evolutive în biografia lui Mahatma Gandhi, intitulată *The Story of My Experiments with Truth*[14]. Îți mai sugerez să citeşti *Siddharta* de Herman Hesse, filosofia

[14] *Povestea experimentelor mele cu adevărul* (titlul original în lb. eng.). (n. tr.)

extrem de practică a lui Marc Aureliu şi opera lui Seneca. Poți să citeşti şi *Think and Grow Rich*[15], de Napoleon Hill. Am citit-o săptămâna trecută şi o consider foarte profundă.

— *Think and Grow Rich?* Dar credeam că ai renunțat la toate acestea după atacul de cord. Eu sunt sătul şi obosit de toate aceste „manuale de făcut bani repede", vândute de agenți de vânzări falşi care-i vânează pe cei slabi.

— Stai, prietene! Aici nu sunt de acord cu tine, spuse Julian, cu toată căldura şi răbdarea unui bunic înțelept şi iubitor. Şi eu îmi doresc să restaurez caracterul etic al societății noastre. Această cărticică nu se referă la cum să faci bani din plin, ci se referă la cum să trăieşti din plin. Voi fi primul care îți voi spune că există o mare diferență între bunăstare şi a fi înstărit. Am trăit o astfel de viață şi cunosc durerea pricinuită de tirania banului. *Think and Grow Rich* se referă la abundență, inclusiv la abundența spirituală şi la cum să atragi în viața ta tot ceea ce este bun. Ai face bine să o citeşti, dar nu insist.

— Îmi pare rău, Julian, nu am vrut să sune ca replica unui avocat agresiv, am spus, scuzându-mă. Cred că firea mea explodează uneori. Încă un lucru pe care trebuie să-l îmbunătățesc. De fapt, sunt recunoscător pentru tot ceea ce-mi împărtăşeşti.

— Nicio problemă, este apă sub pod. Spusă simplu, ideea mea este: citeşte şi continuă să citeşti. Vrei să mai ştii şi altceva interesant?

— Ce anume?

— Nu ceea ce vei extrage din aceste cărți te va îmbogăți atât de mult, ci ceea ce cărțile vor extrage din tine şi care, în cele din urmă, îți va schimba viața. Vezi, John, cărțile nu te învață nimic nou.

— Adevărat?

— Adevărat. Cărțile te ajută pur şi simplu să vezi ceea ce este deja în interiorul tău. La asta se referă iluminarea. În fond, după toate călătoriile şi explorările mele, am descoperit

[15] *Gândeşte şi îmbogățeşte-te* (titlul original în lb. eng.). (n. tr.)

că am parcurs tot cercul până la punctul de unde am plecat când eram copil. Dar acum mă cunosc pe mine însumi, ştiu tot ce sunt şi tot ce pot fi.

— Deci, *Ritualul Cunoaşterii Abundente* se referă la citit şi la a explora bogăția de informații existente?

— În parte. Pentru început, citeşte treizeci de minute pe zi. Restul va veni de la sine, spuse Julian cu o notă de mister.

— Bine. Care este cel de-al *Cincilea Ritual al Vieții Radiante?*

— Este *Ritualul Reflecției Personale.* Înțelepții credeau cu tărie în puterea contemplării interioare. Acordându-ți timp pentru a te cunoaşte te vei conecta la o dimensiune a ființei tale pe care nu ai ştiut niciodată că o ai.

— Sună destul de profund.

— De fapt, este un concept foarte practic. Ştii, cu toții avem multe capacități latente. Acordându-ne timp să ajungem să le cunoaştem, le trezim. Cu toate acestea, contemplarea tăcută îți va oferi chiar mai mult decât atât. Această practică te va face mai puternic, mai împăcat cu tine însuți şi mai înțelept. Este o utilizare a minții tale cu extrem de multe recompense.

— Acest concept îmi este un pic neclar, Julian.

— Nu-i nimic. Şi mie mi s-a părut ceva ciudat când am auzit prima dată despre el. În linii mari, reflecția personală nu e nimic altceva decât un obicei de gândire.

— Dar nu gândim cu toții? Asta nu face parte din ființa umană?

— Ei bine, da, cei mai mulți dintre noi gândesc. Problema este că cei mai mulți oameni gândesc doar cât să supraviețuiască. Ceea ce vreau eu să spun cu acest ritual, este că trebuie să gândim suficient pentru a înflori. Când vei citi biografia lui Benjamin Franklin vei înțelege ce vreau să spun. În fiecare seară, după o zi de muncă productivă, el se retrăgea într-un colt liniştit al casei sale şi reflecta la ziua care tocmai trecuse. Îşi enumera toate acțiunile, indiferent că erau pozitive şi constructive sau erau de tip negativ şi

necesitau remedieri. Ştiind clar ce greşise în timpul zilei putea face imediat paşi pentru a evolua şi a avansa pe calea autocontrolului. Înțelepții făceau la fel. În fiecare seară se retrăgeau în sanctuarul colibelor lor acoperite de petale parfumate de trandafir şi se aşezau în contemplare tăcută. De fapt, Yogi Raman făcea un inventar scris al zilei sale.

— Şi ce tip de acțiuni scria? am întrebat.

— Mai întâi îşi enumera toate activitățile, de la cele de îngrijire personală din timpul dimineții, la interacțiunile cu ceilalți înțelepți până la incursiunile în pădure în căutarea lemnului de foc şi a hranei proaspete. Dar foarte interesant, îşi scria şi gândurile care îi trecuseră prin minte în ziua respectivă.

— Şi nu e dificil să faci asta? Îmi amintesc cu greu ce am gândit acum cinci minute, ce să mai spun de acum 12 ore.

— Nu şi dacă practici acest ritual, zilnic. Ştii, oricine poate atinge aceleaşi rezultate pe care le-am atins eu. Oricine. Adevărata problemă este că prea mulți oameni suferă de îngrozitoarea boală numită *scuzemie.*

— Cred că am avut-o şi eu, în trecut, am spus, pe deplin conştient de ceea ce înțeleptul meu prieten voia să spună.

— Încetează să mai fabrici scuze şi fă-o pur şi simplu, exclamă Julian, iar în vocea lui răsuna de tăria convingerii.

— Să fac ce?

— Acordă-ți timp să gândeşti. Formează-ți obiceiul regulat al introspecției personale. Yogi Raman enumera tot ce făcuse şi gândise într-o coloană, apoi, într-o altă coloană, făcea o evaluare. Confruntând activitățile şi gândurile sale sub formă scrisă se întreba dacă fuseseră pozitive. Dacă da, se decidea să continue să le acorde această energie prețioasă, deoarece pe termen lung i-ar fi adus avantaje mari.

— Şi dacă erau negative?

— Atunci stabilea un plan precis de acțiune pentru a scăpa de ele.

— Cred că un exemplu m-ar ajuta.

— Poate să fie unul personal? mă întrebă Julian.

— Sigur. Mi-ar plăcea să-ți cunosc gândurile cele mai intime, am sugerat eu.

— De fapt, mă gândeam la tine.

Am început să chicotim ca nişte copii în curtea şcolii.

— E bine, totdeauna faci cum vrei tu.

— Bine, hai să parcurgem câteva dintre lucrurile pe care le-ai făcut azi. Scrie-le pe o bucată de hârtie.

Am început să realizez că ceva important urma să se petreacă. Era prima dată, după ani de zile, când îmi alocam timp pentru a reflecta asupra lucrurilor pe care le făceam şi gândurilor pe care le aveam. În fond, cum aş putea vreodată să sper să îmi îmbunătățesc ființa şi viața, dacă nici măcar nu-mi acordam timp să realizez ce trebuia să îmbunătățesc?

— Şi de unde să încep? am întrebat.

— Începe cu ce ai făcut de dimineață şi continuă cu ce ai făcut de-a lungul zilei. Scrie-le doar pe câteva dintre cele mai importante, pentru că mai avem destul de mult de acoperit şi vreau să revin la parabola lui Yogi Raman.

— Ei bine, m-am trezit la 6:30 când a sunat cocoşul meu electronic, am glumit.

— Hai, fii serios şi continuă, spuse Julian, cu fermitate.

— Bine. Apoi am făcut duş şi m-am bărbierit, am înfulecat o clătită şi m-am grăbit către serviciu.

— Şi familia ta?

— Dormeau cu toții. Oricum, când am ajuns la birou am constatat că clientul cu care trebuia să mă întâlnesc la 7:30 aştepta acolo de la ora 7:00 şi, o, Doamne, era atât de furios!

— Şi cum ai răspuns?

— Am ripostat, ce să fac? Să-l las să mă domine?

— Hm… Bine. Apoi, ce s-a mai petrecut?

— Lucrurile au mers din ce în ce mai rău. M-au sunat cei de la Tribunal şi mi-au spus că Wildabest voia să mă vadă în biroul său şi că dacă nu eram acolo în zece minute „vor cădea capete". Ți-l aminteşti pe Wildabest, nu? Tu îl porecliseşi Wild Beast[16], după ce te-a arestat pentru că ți-ai

[16] Fiară sălbatică. Joc de cuvinte în limba engleză. (n. tr.)

parcat Ferrari-ul pe locul său, mi-am amintit, izbucnind în râs.

— Da, trebuia să aminteşti acum de asta, nu-i aşa? spuse Julian, cu ochii strălucind de urmele acelei sclipiri neastâmpărate pentru care fusese cândva celebru.

— Oricum, am alergat la Tribunal şi am avut o altă ceartă cu unul dintre grefieri. Când am revenit la birou mă aşteptau douăzeci şi şapte de mesaje pe telefon, toate marcate „urgent". Să continui?

— Te rog.

— Ei bine, pe drumul spre casă m-a sunat Jenny şi m-a rugat să trec pe la mama ei şi să iau una dintre acele plăcinte pentru care soacra mea este faimoasă. Problema a fost că atunci când am vrut să ies, am descoperit că eram în mijlocul unui ambuteiaj mai rău decât tot ce am văzut vreodată. Deci, iată-mă în mijlocul traficului la o oră de vârf, pe o căldură de 95°[17], tremurând de stres şi simțind că timpul îmi alunecă printre degete.

— Cum ai răspuns?

— Am înjurat traficul, am spus cu sinceritate totală. De fapt, strigam în maşina mea. Vrei să ştii ce spuneam?

— Nu cred că ar fi genul de lucruri care să hrănească grădina minții mele, răspunse Julian, cu un zâmbet blând.

— Dar ar putea fi un îngrăşământ bun.

— Nu, mulțumesc. Poate ar trebui să ne oprim aici. Stai un minut şi priveşte-ți ziua. Evident, privind retrospectiv, sunt cel puțin câteva lucruri pe care le-ai face diferit.

— Desigur.

— Ca de exemplu?

— Hm… Mai Întâi, într-o lume perfectă m-aş fi trezit mai devreme. Nu cred că-mi fac vreo favoare dacă alerg. Mi-ar plăcea să am un pic de linişte dimineața şi să mă relaxez la începutul zilei. Tehnica *Inimii Trandafirului* pare foarte atrăgătoare. De asemenea, mi-ar plăcea să iau micul dejun împreună cu familia, chiar şi numai un bol de cereale. Mi-ar

[17] Grade Fahrenheit. (n. tr.)

da un mai mare sentiment de echilibru. Simt întotdeauna că nu petrec suficient timp cu Jenny şi cu copiii.

— Dar este o lume perfectă, iar tu ai o viață perfectă. Ai, într-adevăr, puterea de a-ți controla ziua. Ai puterea de a gândi lucruri bune. Ai puterea să-ți trăieşti visele, observă Julian, ridicând glasul.

— Îmi dau seama. Încep să simt că mă pot schimba.

— Minunat. Continuă să reflectezi la ziua ta, mă instrui el.

— Ei bine, mi-aş dori să nu fi țipat la clientul meu. Mi-aş dori să nu mă fi certat cu grefierul şi să nu fi strigat în trafic.

— Traficului nu-i pasă, nu-i aşa?

— El rămâne trafic, am observat.

— Cred că înțelegi acum puterea ritualului *Reflecției Personale.* Uitându-te la ceea ce ai făcut, la cum ți-ai petrecut ziua şi la gândurile pe care le-ai avut, îți oferi un etalon al îmbunătățirii. Singurul mod de a îmbunătăți mâine este să ştii ce ai greşit azi.

— Şi să stabilesc un plan, astfel încât să nu se mai repete?

— Exact. Nu este nimic rău în a face greşeli. Ele fac parte din viață şi sunt esențiale pentru creştere. Este ca în zicala: *„Fericirea vine prin judecata corectă, judecata corectă vine prin experiență, iar experiența vine prin judecată greşită.*" Dar a face aceleaşi greşeli iar şi iar, zi de zi, este o mare greşeală. Aceasta arată o lipsă completă de autoconştientizare, tocmai calitatea care îi diferențiază pe oameni de animale.

— N-am mai auzit aşa ceva.

— Ei bine, e adevărat. Doar o ființă umană poate să iasă din ea însăşi şi să analizeze ce anume face corect şi ce anume greşeşte. Câinii nu pot. Păsările nu pot. Nici măcar maimuțele nu pot. Dar tu poți. La asta se referă *Ritualul Reflecției Personale.* Realizează ce faci bine şi ce greşeşti în viața ta, apoi hotărăşte-te să aduci îmbunătățiri imediate.

— Sunt atât de multe care-mi dau de gândit, Julian. Atât de multe, am observat gânditor.

— Hai să trecem la cel de-al *Şaselea Ritual al Vieții Radiante: Ritualul Trezirii Devreme.*

— Of, of! Cred că ştiu ce urmează.

— Unul dintre cele mai bune sfaturi pe care le-am învățat în oaza îndepărtată din Sivana a fost să mă trezesc odată cu soarele şi să încep ziua cu bine. Cei mai mulți dintre noi dormim mai mult decât avem nevoie. O persoană obişnuită se poate trezi după şase ore de somn şi să rămână perfect sănătoasă şi vioaie. Somnul nu e altceva decât un obicei şi, la fel ca în cazul oricărui alt obicei, te poți antrena pentru a atinge rezultatul pe care îl doreşti. În acest caz, să dormi mai puțin.

— Dar dacă mă trezesc mai devreme, mă simt epuizat, am spus.

— În primele zile te vei simți foarte obosit. Sunt perfect de acord cu asta. E posibil să te simți astfel în prima săptămână în care te vei trezi devreme. Te rog să o consideri o durere mică pe termen scurt pentru un câştig mare pe termen lung. Vei simți întotdeauna un disconfort atunci când vei inaugura un obicei nou. E, oarecum, ca atunci când îți cumperi o pereche de pantofi – la început e un pic greu să-i porți, dar curând ți se potrivesc ca o mănuşă. Aşa cum ți-am spus mai devreme, durerea este adesea precursorul dezvoltării personale. Nu te teme de ea. Mai curând îmbrățişeaz-o.

— Bine. Îmi place ideea de a mă antrena să mă trezesc mai devreme. Dar mai întâi dă-mi voie să te întreb ce înseamnă „devreme".

— Altă întrebare bună. Nu există un moment ideal. La fel ca tot ce ți-am împărtăşit până acum, fă ce e bine pentru tine. Aminteşte-ți avertismentul lui Yogi Raman: *„Nimic la extrem, totul cu moderație."*

— Dar a mă trezi odată cu soarele sună extrem.

— De fapt, nu este. Există puține lucruri mai naturale decât a te trezi odată cu gloria primelor raze de soare ale unei zile. Înțelepții credeau că strălucirea soarelui este un dar din Rai şi, deşi erau atenți să nu se expună excesiv, făceau plajă regulat. Adesea, îi puteai vedea dansând în strălucirea

soarelui, dimineața devreme. Cred cu tărie că acest obicei era un alt secret al longevității lor extraordinare.

— Tu faci plajă? l-am întrebat.

— Absolut. Soarele mă întinereşte. Când obosesc, el îmi menține buna dispoziție. În străvechea cultură a Orientului, Soarele era considerat a fi o legătură cu sufletul. Oamenii îl venerau, deoarece el permite atât culturilor, cât şi spiritelor lor să înflorească. Lumina soarelui îți va elibera vitalitatea şi-ți va reface vibrația emoțională şi fizică. Este un doctor minunat – când e vizitat cu moderație, desigur. O, Doamne, iar am deviat de la subiect. Ideea este să te trezeşti devreme în fiecare zi.

— Hm… Şi cum să introduc acest ritual în rutina mea?

— Iată câteva trucuri rapide. Mai întâi, nu uita niciodată că importantă este calitatea, nu cantitatea somnului. Mai bine şase ore de somn profund, decât zece ore de somn tulburat. Ideea este să oferi corpului odihnă, astfel încât procesele sale naturale să-ți poată repara şi reface dimensiunea fizică redându-i starea naturală de sănătate, stare care se diminuează prin tensiunile şi conflictele zilnice. Multe dintre obiceiurile înțelepților se bazează pe principiul că persoana trebuie să se străduiască pentru calitatea şi nu pentru cantitatea somnului. De exemplu, Yogi Raman nu mânca niciodată după ora 20:00. El spunea că activitatea digestivă pe care ar induce-o ar perturba calitatea somnului. Un alt exemplu era obiceiul înțelepților de a medita asupra sunetelor liniştitoare ale harpei chiar înainte de a merge la culcare.

— Şi care era motivul?

— Dă-mi voie să te întreb, John. Ce faci seara, înainte de a merge la culcare?

— Mă uit la ştiri împreună cu Jenny, la fel ca majoritatea celor pe care-i cunosc.

— Mă gândeam eu, spuse Julian, cu o sclipire misterioasă în ochi.

— Nu înțeleg. Ce poate fi greşit în a asculta nişte ştiri înainte de a merge să dormi?

— Perioada de zece minute dinainte de a adormi şi cea de zece minute după ce te-ai trezit îți influențează profund mintea subconştientă. În aceste intervale ar trebui să programezi în mintea ta doar gândurile cele mai inspiratoare şi mai senine.

— Vorbeşti de parcă mintea ar fi un computer.

— Cam aşa este, ce pui în ea, aceea obții, dar şi mai important este faptul că tu eşti programatorul. Determinând gândurile care pătrund în minte, determini în mod precis ce va ieşi din ea. Deci, înainte de a merge la culcare nu te uita la ştiri, nu te certa cu nimeni şi nici nu analiza evenimentele zilei. Relaxează-te. Bea o ceaşcă de ceai, dacă vrei. Ascultă muzică clasică şi pregăteşte-te să aluneci într-un somn profund, revigorant.

— E logic. Cu cât somnul e mai bun, cu atât voi avea mai puțină nevoie de somn.

— Exact. Şi aminteşte-ți *Regula Străveche a lui Douăzeci şi Unu:* orice faci timp de douăzeci şi una de zile la rând, se va instala ca un obicei. Deci, păstrează rutina trezitului devreme timp de aproape trei săptămâni, înainte de a renunța pentru că te face să te simți inconfortabil. Până atunci ea va face parte din viața ta. În scurt timp vei reuşi să te trezeşti la 5:30 sau chiar la 5:00 cu foarte mare uşurință, gata să savurezi splendoarea unei alte zile minunate.

— Bine. Să zicem că mă trezesc în fiecare zi la 5:30. Ce fac?

— Întrebarea ta arată că gândeşti, prietene. Apreciez asta. După ce te-ai trezit, poți face multe lucruri. Principiul fundamental pe care trebuie să-l reții este importanța de *a-ți începe ziua cu bine.* Aşa cum ți-am sugerat, gândurile pe care le ai şi acțiunile pe care le faci în primele zece minute după ce te trezeşti au un efect marcant asupra restului zilei tale.

— Serios?

— Absolut. Gândeşte lucruri pozitive. Spune o rugăciune de mulțumire pentru tot ce ai. Lucrează la lista recunoştinței tale. Ascultă muzică frumoasă. Priveşte soarele răsărind sau mergi la o plimbare în natură dacă simți nevoia. Înțelepții începeau să râdă, indiferent dacă simțeau sau nu nevoia, doar pentru a simți „fiorii fericirii" dimineața devreme.

— Julian, încerc din răsputeri să-mi păstrez ceaşca goală şi cred că eşti de acord că m-am descurcat destul de bine pentru un novice, dar asta sună ciudat chiar şi pentru un grup de călugări care trăieşte în înălțimile Himalayei.

— Nu este ciudat. Ia ghiceşte, de câte ori pe zi râde un copil de patru ani?

— Cine ştie?

— Eu ştiu. De trei sute de ori. Acum ghiceşte de câte ori râde adultul din societatea noastră într-o zi?

— De cincizeci de ori? am încercat eu.

— Zi mai bine cincisprezece, spuse Julian, zâmbind satisfăcut. Înțelegi? Râsul este medicamentul sufletului. Chiar dacă nu simți nevoia, priveşte-te în oglindă şi râzi câteva minute. Nu te poți simți decât fantastic. William James spunea: *„Nu râdem pentru că suntem fericiți, ci suntem fericiți pentru că râdem."* Aşa că începe-ți ziua simțindu-te fericit. Râzi, joacă-te şi mulțumeşte pentru tot ce ai. Fiecare zi va fi una extrem de plină de recompense.

— Tu ce faci pentru a-ți începe ziua într-un mod fericit?

— De fapt, mi-am dezvoltat o rutină de dimineață destul de sofisticată, care include totul, de la *Inima Trandafirului* până la a bea câteva pahare cu suc de fructe proaspăt stoarse. Cu toate acestea, mai există o strategie deosebită pe care aş dori să ți-o împărtăşesc.

— Pare important.

— Este important. La puțin timp după ce te-ai trezit, intră în sanctuarul tăcerii. Rămâi liniştit şi focalizat. Apoi întreabă-te: *„Ce aş face astăzi dacă ar fi ultima zi din viața mea?"* Cheia este să pătrunzi realmente semnificația acestei întrebări. Enumeră mental tot ce-ai face, oamenii pe care i-ai

suna şi momentele pe care le-ai savura. Vizualizează-te făcând aceste lucruri cu o mare energie. Vizualizează cum ți-ai trata familia şi prietenii. Imaginează-ți cum i-ai trata chiar şi pe străini, dacă astăzi ar fi ultima ta zi pe planetă. Aşa cum ți-am spus mai devreme, când trăieşti fiecare zi ca şi cum ar fi ultima, viața ta va dobândi o calitate magică. Şi aceasta mă aduce la cel de-al *Şaptelea Ritual al Vieții Radian te: Ritualul Muzicii.*

— Cred că acesta îmi va plăcea, am răspuns.

— Sunt sigur. Înțelepții iubeau muzica. Le dădea acelaşi impuls spiritual ca şi soarele. Muzica îi făcea să râdă, să danseze şi să cânte. Va face aceleaşi lucruri şi în cazul tău. Nu uita niciodată de puterea muzicii. Petrece puțin timp ascultând muzică în fiecare zi, chiar şi dacă aceasta înseamnă ascultarea unei piese lente pe CD în timp ce conduci către serviciu Când te simți obosit sau ciudat ascultă puțină muzică. Este unul dintre cei mai buni motivatori pe care-i cunosc.

— Cu excepția ta, am exclamat cu sinceritate. Doar ascultându-te mă simt minunat. Te-ai schimbat cu adevărat Julian, nu numai la exterior. Vechiul tău cinism a dispărut. Negativitatea ta anterioară a dispărut. Agresivitatea ta a dispărut. Pari să fii cu adevărat împăcat cu tine însuți. M-ai impresionat în noaptea asta.

— Hei, dar mai este! strigă Julian. Să continuăm.

— Nici nu m-am gândit la altceva.

— Bine. *Al Optulea Ritual* este *Ritualul Cuvântului Vorbit.* Înțelepții aveau o serie de mantre pe care le recitau dimineața, la prânz şi seara. Mi-au spus că această practică era extrem de eficientă pentru a-i ajuta să se mențină focalizați, puternici şi fericiți.

— Ce este o mantră? am întrebat.

— O mantră nu e nimic altceva decât o înşiruire de cuvinte puse laolaltă pentru a genera un efect pozitiv. În sanscrită „man” înseamnă „minte”, iar „tra” înseamnă „eliberare”. Deci o mantra este o expresie creată pentru a elibera mintea. Şi

crede-mă, John, mantrele îşi realizează obiectivul într-un mod foarte puternic.

— Tu foloseşti mantre în rutina ta zilnică?

— Cu siguranță. Ele sunt tovarăşii mei credincioşi oriunde mă duc. Indiferent că sunt în autobuz, că merg la bibliotecă sau privesc trecătorii într-un parc, afirm constant tot ceea ce este bun în lumea mea prin intermediul mantrelor.

— Deci mantrele se rostesc cu voce tare?

— Nu neapărat. Şi afirmațiile scrise sunt extrem de eficiente. Dar am descoperit că repetarea unei mantre cu voce tare are un efect minunat asupra spiritului meu. Când am nevoie să mă simt motivat, repet *„Sunt inspirat, disciplinat şi energizat”* cu voce tare, de două sau trei sute de ori. Pentru a păstra sentimentul suprem de încredere în sine pe care l-am cultivat, repet: *„Sunt puternic, capabil şi calm.”* Folosesc mantre chiar şi pentru a mă menține tânăr şi vital, admise Julian.

— Şi cum poate o mantră să te mențină tânăr?

— Cuvintele influențează mintea într-un mod foarte profund. Indiferent dacă sunt vorbite sau scrise, ele sunt influențe puternice. Deşi este important ce le spui celorlalți, ceea ce-ți spui ție însuți este şi mai important.

— Dialog interior?

— Exact. Eşti ceea ce gândeşti întreaga zi. De asemenea, eşti ceea ce-ți spui întreaga zi. Dacă îți spui că eşti bătrân şi obosit, această mantră se va manifesta în realitatea ta exterioară. Dacă îți spui că eşti slab şi lipsit de entuziasm, aceasta va fi natura lumii tale. Dar dacă îți spui că eşti sănătos, dinamic şi trăieşti plenar, viața ta se va transforma. Ştii, cuvintele pe care ți le spui îți influențează imaginea de sine, iar imaginea de sine determină tipul de acțiuni pe care le faci. De exemplu, dacă imaginea ta este a unei persoane căreia îi lipseşte încrederea de a face ceva valoros, vei putea să faci doar acțiuni compatibile cu această trăsătură. Pe de altă parte, dacă imaginea ta este a unui individ radios, neînfricat, iarăşi, toate acțiunile tale vor corespunde acestei

calități. Imaginea ta de sine este o profeție care se autoîmplineşte.

— Cum aşa?

— Dacă gândeşti că eşti incapabil să faci ceva, să spunem să găseşti partenerul perfect sau să trăieşti o viață fără stres, credințele tale vor afecta imaginea de sine. La rândul ei, imaginea de sine te va împiedica să faci paşii pentru a găsi partenerul perfect sau a-ți crea o viață senină. De fapt, va sabota toate eforturile pe care le vei face în această direcție.

— De ce funcționează astfel?

— Simplu. Imaginea de sine este un guvernator. Nu te va lăsa niciodată să acționezi într-un mod nepotrivit cu ea. Partea bună este că-ți poți schimba imaginea de sine, la fel cum îți poți schimba orice altceva în viață dacă nu-ți serveşte la îmbunătățirea ei. Mantrele sunt un mod minunat de a îndeplini acest obiectiv.

— Şi când îmi schimb lumea interioară, îmi schimb şi lumea exterioară, am spus supus.

— O, ce repede înveți, spuse Julian, arătându-mi degetul mare în semn de OK, gest pe care îl folosea atât de des în viața sa anterioară, când era un avocat-vedetă.

— Ceea ce ne duce destul de uşor la al *Nouălea Ritual al Vietii Radiante.* Acesta este *Ritualul Caracterului Congruent.* Este un fel de vlăstar al conceptului de imagine de sine de care tocmai vorbeam. Altfel spus, acest ritual îți cere să acționezi zilnic, gradat pentru a-ți construi caracterul. Fortificarea caracterului influențează modul în care te vezi şi acțiunile pe care le faci. Acțiunile pe care le faci se combină pentru a forma obiceiurile, iar – şi aceasta e important – obiceiurile îți determină destinul. Probabil Yogi Raman a găsit cea mai bună formulă când a afirmat: *„Semeni un gând, culegi o acțiune. Semeni o acțiune, culegi un obicei. Semeni un obicei, culegi un caracter. Semeni un caracter, culegi un destin."*

— Ce trebuie să fac pentru a-mi construi caracterul?

— Tot ceea ce-ți cultivă virtuțile. Înainte de a mă întreba ce numesc eu „virtuți", dă-mi voie să clarific conceptul. Înțelepții din Himalaya credeau cu tărie că o viață virtuoasă este una plină de sens, aşa că îşi guvernau toate acțiunile după o serie de principii atemporale.

— Dar credeam că ai spus că îşi guvernau viețile după scopul lor?

— Da, aşa e, dar chemarea vieții lor includea traiul într-o manieră congruentă cu aceste principii pe care străbunii lor le păstraseră în inimile lor mii de ani.

— Care sunt aceste principii, Julian? am întrebat.

— Ele sunt: studiu, compasiune, umilință, răbdare, onestitate şi curaj. Când toate acțiunile tale vor fi congruente şi aliniate cu aceste principii, vei simți un sentiment profund de armonie interioară şi pace. Un astfel de trai te va conduce în mod inevitabil către succes spiritual. Aceasta pentru că vei face ce e bine. Vei acționa în acord cu legile naturii şi ale universului. Aceasta se petrece atunci când începi să pătrunzi energia unei alte dimensiuni pe care s-o numim o putere mai înaltă, dacă vrei. Tot atunci viața ta va trece de pe tărâmul obişnuitului în cel al extraordinarului şi vei începe să simți sacralitatea ființei tale. Este primul pas către iluminare.

— Ai avut această experiență? am întrebat.

— O am şi cred că şi tu o vei avea. Fă lucrurile corecte. Acționează congruent cu adevăratul tău caracter. Acționează cu integritate. Lasă-te ghidat de inima ta. Restul va avea grijă de el însuşi. Ştii, nu eşti niciodată singur, spuse Julian.

— Ce vrei să spui?

— O să-ți explic cu altă ocazie. Acum, aminteşte-ți că trebuie să faci în fiecare zi lucruri mărunte, dar care îți construiesc caracterul. Aşa cum spunea Emerson: *„Caracterul este mai presus decât intelectul. Un mare suflet va avea tăria de a trăi după cum gândeşte."* Caracterul se construieşte când acționezi conform principiilor pe care

tocmai le-am menționat. Dacă nu faci asta, nu vei găsi niciodată adevărata fericire.

— Şi ultimul ritual?

— Acesta este extrem de important, se numeşte *Ritualul Simplității.* El presupune să duci o viață simplă. Aşa cum spunea Yogi Raman: *"Omul nu trebuie să trăiască niciodată în desişul lucrurilor mici. Focalizează-te doar asupra priorităților tale, asupra activităților cu adevărat semnificative. Viața îți va fi ordonată, recompensatoare şi excepțional de împăcată. Îți garantez."* Avea dreptate. Când am început să aleg grâul de neghină, viața mi s-a umplut de armonie. Am încetat să mai trăiesc în ritmul frenetic cu care mă obişnuisem. Am încetat să-mi mai trăiesc viața în mijlocul tornadei. În loc să fac asta, am luat-o mai încet şi mi-am acordat timp să miros proverbialii trandafiri.

— Ce-ai făcut pentru a cultiva simplitatea?

— Am încetat să mai port haine scumpe. Mi-am înfrânt dependența de şase ziare pe zi. Am încetat să mai am ne voie să fiu disponibil pentru oricine, oricând. Am devenit vegetarian şi am mâncat mai puțin. În esență, mi-am redus nevoile. Ştii, John, dacă nu-ți reduci nevoile nu te vei simți niciodată împlinit. Vei fi întotdeauna ca jucătorul din Las Vegas, care stă la ruletă pentru „o ultimă tură" sperând că va apărea numărul norocos. Vei dori întotdeauna mai mult decât ai. Cum ai putea fi vreodată fericit?

— Dar spuneai mai devreme că fericirea provine din realizare. Acum îmi spui să-mi reduc nevoile şi să mă mulțumesc cu mai puțin. Nu e un paradox?

— Bună observație, John. Genială, de fapt. Ar putea părea ca o contradicție, dar nu este. Fericirea durabilă provine din străduința de a-ti împlini visele. Funcționezi la parametri maximi când avansezi pe cale. Cheia este să nu-ți consideri fericirea ca depinzând de găsirea acelui vas de aur înşelător de la capătul curcubeului. De exemplu, deşi eram demult milionar, îmi spusesem că pentru mine succesul înseamnă

să am trei sute de milioane de dolari în cont. Era o rețetă a dezastrului.

— Trei sute de milioane? am întrebat cu neîncredere.

— Trei sute de milioane. Aşa că, indiferent cât de mult aveam, nu eram niciodată mulțumit. Eram veşnic nefericit. Nu era nimic altceva decât lăcomie. Acum pot să accept asta. Era ca în povestea regelui Midas. Sunt sigur că ai auzit-o.

— Desigur. Omul care iubea aurul atât de mult încât s-a rugat ca tot ce atinge să se transforme în aur. Când dorința i s-a împlinit, s-a bucurat. Asta până când a constatat că nu putea nici să mănânce pentru că hrana i se transforma în aur şi aşa mai departe.

— Corect. La fel şi eu, eram atât de obsedat de bani, încât nu mă puteam bucura de tot ce aveam. Ştii că a fost o perioadă când tot ce puteam mânca era pâine şi apă? spuse Julian, devenind foarte tăcut şi gânditor.

— Vorbeşti serios? Am crezut întotdeauna că ai mâncat doar la cele mai bune restaurante alături de acei prieteni pe care îi aveai.

— Asta a fost la început. Nu mulți ştiu că povara stilului meu de viață necontrolat mi-a provocat un ulcer perforat. Nu puteam mânca nici măcar un hot-dog fără să-mi fie rău. Ce viață! Aveam atâția bani şi tot ce puteam mânca era pâine şi apă. Era de-a dreptul patetic, spuse Julian. Dar nu vreau să trăiesc în trecut. A fost o altă mare lecție a vieții. Aşa cum ți-am mai spus, durerea este un învățător puternic. Pentru a transcende durerea a trebuit mai întâi s-o experimentez. Fără ea, astăzi nu aş fi aici, spuse el, cu stoicism.

— Câteva idei despre cum aş putea insera *Ritualul Simplității* în viața mea? am întrebat.

— Poți face atâtea lucruri! Şi lucrurile mici vor genera o schimbare.

— Ca de exemplu?

— Nu mai răspunde la telefon de fiecare dată când sună. Nu mai citi e-mail-urile inutile. Nu mai mânca în oraş de trei ori pe săptămână. Renunță la clubul de golf şi petrece mai

mult timp cu copiii. Trăieşte o zi pe săptămână fără ceas. Priveşte răsăritul soarelui la fiecare câteva zile. Vinde-ți telefonul mobil şi închide pagerul. Să continui? întrebă Julian, retoric.

— Înțeleg, dar să-mi vând telefonul mobil? am întrebat temător, simțindu-mă ca un copil la intenția doctorului de a-i tăia cordonul ombilical.

— Aşa cum am spus, datoria mea este să-ți împărtăşesc înțelepciunea pe care am învățat-o în călătoria mea. Pentru a-ți face viața mai bună nu trebuie să aplici toate strategiile. Încearcă tehnicile şi foloseşte-le pe cele care ți se potrivesc.

— Ştiu. Nimic la extrem, totul cu moderație.

— Exact.

— Totuşi. Trebuie să recunosc că fiecare dintre strategiile tale sună minunat, dar vor produce ele schimbări profunde în viața mea în doar treizeci de zile?

— Va dura chiar mai puțin de treizeci de zile şi mai mult decât atât, spuse Julian, cu expresia poznaşă ce-l caracteriza.

— Iarăşi o să te rog să îmi explici tu, Cel Înțelept.

— E suficient să-mi spui Julian, deşi „Cel Înțelept" ar fi arătat formidabil pe vechiul antet al scrisorilor mele, glumi el. Spun că-ți va lua mai puțin de treizeci de zile pentru că adevărata schimbare a vieții e spontană.

— Spontană?

— Da, se petrece cât ai clipi din ochi, chiar în momentul în care te decizi din străfundul ființei tale că îți vei înălța viața pe cel mai înalt nivel. Din acel moment vei fi o persoană schimbată, stabilită pe cursul destinului ei.

— Şi de ce mai mult de treizeci de zile?

— Îți garantez că prin practica acestor strategii şi instrumente vei remarca îmbunătățiri semnificative, în doar o lună începând de astăzi. Vei avea mai multă energie, mai puține griji, mai multă creativitate şi mai puțin stres în toate domeniile vieții tale. Totuşi, metodele înțelepților nu sunt în genul rețetelor rapide. Ele sunt tradiții fără vârstă, menite să

fie aplicate în fiecare zi, tot restul vieții tale. Dacă încetezi să le mai aplici, vei descoperi că aluneci spre vechile obiceiuri.

După ce Julian îmi explică *Cele Zece Ritualuri ale Vieții Radiante* se opri.

— Știu că vrei să continui, aşa că am s-o fac. Cred cu atâta tărie în ceea ce-ți împărtăşesc, încât nu mă deranjează să te țin treaz toată noaptea. Cred că e momentul potrivit pentru a merge chiar mai profund.

— Ce vrei să spui exact? Cred că tot ce-am auzit în această seară este destul de profund.

— Secretele pe care ți le-am explicat îți vor permite ție şi celor cu care interacționezi să vă creați viața pe care ați visat-o. Numai că în filosofia înțelepților din Sivana este mai mult decât percepem direct. Ceea ce te-am învățat până acum este extrem de practic, dar trebuie să ştii ceva despre curentul spiritual care impregnează principiile pe care ți le-am schițat. Dacă nu înțelegi despre ce vorbesc, nu te îngrijora în această etapă. Pur şi simplu primeşte-le, mestecă-le o vreme şi le vei putea digera mai târziu.

— Când discipolul este pregătit, învățătorul apare?

— Exact, spuse Julian, zâmbind. Ai fost întotdeauna un student perspicace.

— Bine, hai să auzim chestiunile spirituale, am spus energic, fără a realiza că era aproape două jumătate dimineața.

— În interiorul tău se află soarele, luna, cerul şi toate minunile acestui univers. Inteligența care a creat aceste minuni este aceeaşi forță care te-a creat pe tine. Toate lucrurile din jurul tău provin din aceeaşi sursă. Suntem cu toții una.

— Nu sunt sigur că înțeleg.

— Fiecare ființă, fiecare obiect de pe acest pământ, are un suflet. Toate sufletele se unesc într-unul singur care este *Sufletul Universului.* Ştii, John, când îți hrăneşti mintea şi spiritul, hrăneşti realmente *Sufletul Universului.* Când evoluezi, îmbunătățeşti viețile celor din jurul tău, iar când ai

curajul de a avansa cu încredere în direcția viselor tale, începi să extragi din puterea universului. Așa cum ți-am zis mai devreme, viața îți oferă ceea ce-i ceri. Ea ascultă întotdeauna.

— Deci autocontrolul şi *kaizen* mă vor ajuta să-i ajut pe ceilalți ajutându-mă pe mine?

— Cam aşa ceva. Pe măsură ce-ți îmbogățeşti mintea, îți îngrijeşti corpul şi-ți hrăneşti spiritul, vei ajunge să înțelegi exact ceea ce spun.

— Julian, ştiu bine ce vrei să spui, dar autocontrolul este un ideal destul de înalt pentru un familist de 100 de kilograme, care până acum a alocat mai mult timp pentru dezvoltarea clientelei, decât pentru dezvoltarea personală. Ce se întâmplă dacă dau greş?

— Eşecul înseamnă să nu ai curajul să încerci, nici mai mult, nici mai puțin. Singurul lucru care se interpune între oameni şi visele lor este teama de eşec. Totuşi, eşecul este esențial în orice strădanie. Eşecul ne testează şi ne permite să creştem. Ne oferă lecții şi ne ghidează pe calea către iluminare. Maeştrii Orientului spun că fiecare săgeată care loveşte ochiul bivolului este rezultatul a o sută de ratări. A profita de pe urma pierderii este o *Lege fundamentală a Naturii.* Nu te teme niciodată de eşec, Eşecul este prietenul tău.

— Să îmbrățişez eşecul? am întrebat neîncrezător.

— Universul îi ajută pe cei curajoşi. Când te hotărăşti, odată pentru totdeauna, să-ți ridici viața la nivelul ei cel mai înalt, puterea sufletului tău te va ghida. Yogi Raman credea că destinul fiecăruia este proiectat în momentul naşterii. Această cale te duce întotdeauna într-un loc magic plin de comori nemaivăzute. Depinde de fiecare persoană să-şi dezvolte curajul de a merge pe această cale. Mi-a spus o poveste pe care aş vrea să ți-o transmit. Demult, în vechea Indie, trăia un uriaş rău care avea un castel splendid pe malul mării. Şi cum uriaşul fusese plecat mulți ani să lupte în războaie, copiii din satul alăturat obişnuiau să intre în

minunata grădină a lui şi să se joace, voioşi. Într-o zi, uriaşul se întoarse acasă şi-i alungă pe toţi din grădină: *„Să nu mai veniţi niciodată aici!”,* le spuse el, plin de dezgust, izbind poarta uriaşă de stejar. Apoi, ridică un zid imens de marmură în jurul grădinii pentru a nu lăsa copiii să apropie de ea. Veni iarna cu un ger năprasnic, dar obişnuit prin părţile nordice ale subcontinentului indian, uriaşul îşi dori să fie din nou cald şi bine. Primăvara vizită satul care se întindea la poalele castelului uriaşului, dar sloiurile refuzau să părăsească grădina. Într-o zi, uriaşul simţi din nou parfumul primăverii şi razele soarelui prin ferestrele sale. *„În sfârşit* a *venit primăvara!”,* strigă el şi alergă în grădină. Dar nu era pregătit pentru priveliştea care-l întâmpină: copiii din sat reuşiseră cumva să se cațere pe zidul castelului şi să intre în grădină. Datorită prezenței lor, grădina se transformase dintr-un teren îngheţat şi necultivat într-un loc cu vegetaţie luxuriantă, plină de trandafiri, narcise şi orhidee. Toţi copiii râdeau şi chicoteau de bucurie, cu excepţia unuia. Cu colţul ochiului, uriaşul văzu un băieţel mult mai mic decât ceilalţi. Lacrimile îi şiroiau pe obraji, pentru că nu putea să se urce pe zid ca să intre în grădină. La vederea lui, uriaşul se întristă şi, pentru prima dată, îşi regretă răutatea. *„Îl voi ajuta pe acest băieţel”,* îşi spuse, alergând către el. Când ceilalţi copii văzură uriaşul venind, fugiră din grădină, temându-se pentru viețile lor, dar băieţelul rămase pe loc: *„Îl voi nimici pe acest uriaş!”,* gânguri el! *„Voi apăra terenul nostru de joacă!”* Apropiindu-se de copil, uriaşul îşi deschise braţele. *„Îţi sunt prieten”,* spuse el, *„Am venit* să *te ajut să treci zidul şi să intri în grădină. De acum înainte aceasta va fi grădina ta.”* Băieţelul, acum un erou printre copii, fu foarte fericit şi îi dădu uriaşului colierul de aur pe care îl purta mereu la gât. *„Acesta este talismanul meu norocos”,* spuse el, *„Vreau să ţi-l dăruiesc.”* Din ziua aceea, copiii se jucară cu uriaşul în grădină, dar băieţelul, pe care uriaşul îl iubea cel mai mult, nu se mai întoarse niciodată. Timpul trecu, iar uriaşul se îmbolnăvi şi deveni tot

mai slăbit. Copiii continuară să se joace în grădină, dar uriaşul nu mai avu puterea să le țină companie. În acele zile, uriaşul se gândea foarte des la băiețel. Într-o zi, în mijlocul unei ierni extrem de geroase, privi pe fereastră şi văzu o privelişte cu adevărat miraculoasă: deşi cea mai mare parte a grădinii era acoperită cu zăpadă, în mijlocul grădinii se înălța o tufă de trandafiri minunată. Lângă trandafiri se afla copilaşul pe care el îl iubea atât de mult. Băiețelul zâmbea. Uriaşul tresări de bucurie şi alergă afară pentru a-l îmbrățişa. *„Unde ai fost în toți aceşti ani, micuțul meu prieten? Mi-a fost dor de tine!”* Răspunsul băiatului fu unul înțelept. *„Acum mulți ani m-ai ridicat peste zid pentru a intra în grădina ta magică. Acum am venit să te iau în grădina mea.”* Mai târziu, în acea zi, când copiii veniră să-l viziteze pe uriaş, îl găsiră zăcând pe pământ fără suflare. Era acoperit din cap până-n picioare cu trandafiri superbi.

— Fii întotdeauna curajos, John, la fel ca acel băiețel. Rămâi pe poziții, asemenea lui şi urmează-ți visele. Ele te vor conduce la destinul tău. Urmează-ți destinul, el te va conduce la minunile universului. Urmează întotdeauna minunile Universului, pentru că ele te vor conduce într-o grădină specială, plină de trandafiri.

Uitându-mă la Julian pentru a-i spune că povestea sa mă impresionase profund, am constatat ceva care m-a uimit: gladiatorul judiciar, tare ca stânca, care îşi petrecuse cea mai mare parte a vieții sale apărându-i pe cei bogați şi faimoşi, începuse să plângă.

Capitolul IX Sumar – Înţelepciunea lui Julian pe scurt

Simbol: Luptătorul de sumo

Acţiune: Practică arta Kaizen

Învăţătura: Stăpânirea de sine este ADN-ul stăpânirii vieții
Succesul exterior începe cu succesul interior
Iluminarea vine prin cultivarea constantă a minții, trupului şi sufletului tău

Tehnici: Fă lucrurile de care te temi
Cele 10 ritualuri străvechi ale Vieții Radiante

Citat: *Universul îi ajută pe cei curajoşi. Când te hotărăşti să-ți ridici viața la nivelul ei cel mai înalt, puterea sufletului tău te va ghida spre un loc magic plin de comori nemaivăzute.*

X. Puterea disciplinei

Sunt sigur că în această zi suntem stăpânii sorții noastre, că sarcina care ne-a fost încredințată nu este mai presus de puterile noastre; că durerile şi capcanele ei nu sunt mai presus de rezistența mea. Atâta vreme cât credem în propria cauză şi avem dorința de nestrămutat de a învinge, victoria nu ne va ocoli.

Winston Churchill

Julian continuă să folosească parabola mistică a lui Yogi Raman ca piatră unghiulară a înțelepciunii pe care mi-o împărtăşea. Învățasem despre grădina din mintea mea, un depozit de putere latentă. Prin simbolul farului aflasem despre importanța uriaşă a unui scop clar în viață şi despre eficiența stabilirii țelurilor. Prin exemplul luptătorului japonez de sumo, înalt de 2,70 în, care cântărea 300 kg, primisem învățături despre conceptul atemporal *kaizen* şi despre bogăția de beneficii pe care o aduce autocontrolul. Totuşi, nu ştiam că cele mai minunate lucruri abia acum urmau.

— Îți aminteşti că prietenul nostru, luptătorul de sumo, era aproape dezbrăcat.

— Da, exceptând cablul roz care îi acoperea părțile intime am intervenit, glumeț.

— Corect, zise Julian. Cablul roz te va ajuta să-ți aminteşti de puterea autocontrolului şi disciplinei pentru a construi o viață mai bogată, mai fericită şi mai iluminată. Învățătorii mei din Sivana erau fără îndoială cei mai sănătoşi, mai mulțumiți şi mai împliniți oameni pe care i-am întâlnit vreodată. De asemenea, erau şi cei mai disciplinați. Aceşti înțelepți m-au învățat că virtutea autodisciplinei era precum cea a unui cablu. Ai avut vreodată timp să studiezi un cablu, John?

— Nu a fost chiar foarte sus pe lista priorităților mele, am mărturisit, cu un zâmbet fugar.

— Ei bine, să te uiți odată la unul. Vei vedea că e făcut din multe fire foarte subțiri, puse unul peste celălalt. Fiecare dintre ele, luat separat, este fragil şi slab, dar suma lor este mult mai mare decât părțile constituente şi cablul devine mai tare decât fierul. La fel se întâmplă şi în cazul autocontrolului şi puterii voinței. Pentru a dezvolta o voință de fier este esențial să faci fapte mărunte dedicate virtuții disciplinei personale. Realizate în mod regulat micile acțiuni se acumulează pentru a genera în cele din urmă o abundență de forță interioară. Probabil că vechiul proverb african exprimă aceasta cel mai bine: *„Când pânzele păianjenilor se unesc, pot lega un leu."* Când îți eliberezi puterea voinței devii stăpânul lumii tale personale. Când practici perseverent străvechea artă a autostăpânirii nicio barieră nu va fi prea înaltă pentru tine, nicio provocare nu va fi prea dură pentru a o surmonta şi nicio criză nu va fi prea gravă pentru ca tu să nu o reduci la tăcere. Autodisciplina îți va oferi rezervele mentale necesare pentru a persevera când viața te pune în fața unei cotituri.

Vreau să te mai atenționez că lipsa voinței este o boală mentală, adăugă Julian. Dacă suferi de această slăbiciune, fă o prioritate din a o curma imediat. O abundență de voință şi disciplină constituie atributele principale ale tuturor celor cu caractere puternice şi vieți minunate. Puterea voinței îți permite să faci ceea ce ai spus că vei face, când ai spus că vei face. Puterea voinței îți permite să te trezeşti la cinci dimineața pentru a-ți cultiva mintea prin meditație sau să-ți hrăneşti spiritul printr-o plimbare în pădure, într-o zi geroasă de iarnă, când te atrage mai mult patul confortabil. Puterea voinței îți permite să-ți ții gura când o persoană mai puțin evoluată te insultă sau face ceva cu care nu eşti de acord. Puterea voinței îți duce visele mai departe atunci când împrejurările par insurmontabile. Puterea voinței îți oferă puterea interioară de a-ți respecta angajamentele față de ceilalți şi, mai important, față de tine însuți.

— Are o importanță atât de mare?

— Cu siguranță, prietene. Este virtutea esențială a fiecărei persoane care a creat o viață bogată în pasiune, posibilități şi pace.

Julian căută în robă şi scoase un medalion strălucitor de argint, de tipul celor pe care le poți vedea într-o expoziție la muzeu cu tema Egiptul Antic.

— Nu trebuia, am glumit eu.

— Înțelepții din Sivana mi-au dat acest dar în ultima seară pe care am petrecut-o cu ei. A fost o sărbătoare veselă, plină de iubire, între membrii unei familii care trăiesc plenar. A fost una dintre cele mai minunate şi mai triste nopți din viața mea. Nu voiam să părăsesc Nirvana din Sivana. Fusese sanctuarul meu, o oază formată din tot ceea ce este bun în această lume. Înțelepții deveniseră frații şi surorile mele spirituale. În acea seară am lăsat o parte din mine acolo, sus în Himalaya, spuse Julian, iar vocea îi deveni blândă.

— Ce scrie pe medalion? am întrebat.

— O să-ți citesc. Să nu uiți niciodată aceste cuvinte, John. Ele m-au ajutat cu adevărat în vremurile grele. Mă rog ca ele să te aline şi pe tine în momentele dificile. Iată-le: *Prin oțelul disciplinei îți vei construi un caracter plin de curaj şi pace. Prin virtutea voinței eşti destinat să te ridici către cel mai înalt ideal al vieții tale şi să trăieşti într-un palat paradisiac, plin de tot ceea ce este bun, fericit şi vital. Fără ele eşti pierdut, asemeni unui marinar fără busolă, care în cele din urmă se scufundă împreună cu corabia sa.*

— Nu m-am gândit niciodată la importanța autocontrolului, deşi de multe ori mi-am dorit să fiu mai disciplinat, am recunoscut eu. Vrei să spui că aş putea să-mi dezvolt autodisciplina, la fel cum fiul meu adolescent îşi antrenează bicepşii la sala de gimnastică din cartier?

— Analogia e excelentă. Îți condiționezi forța voinței la fel cum îți condiționezi corpul la sala de gimnastică. Oricine, oricât de slab sau de letargic ar fi în prezent, poate deveni mai disciplinat într-un timp destul de scurt. Mahatma Gandhi este un exemplu bun. Când cei mai mulți oameni se

gândesc la acest sfânt din epoca modernă, îşi amintesc de un om care putea să trăiască săptămâni întregi fără hrană în urmărirea cauzei sale şi să îndure dureri extraordinare de dragul convingerilor sale. Dar dacă vei studia viața lui Gandhi, vei vedea că nu a fost întotdeauna un maestru al auto controlului.

— Doar n-o să-mi spui că Gandhi era dependent de ciocolată, nu-i aşa?

— Ei, nu chiar, John. Când era avocat în Africa de Sud avea explozii pasionale, iar disciplina postului şi meditația îi erau tot atât de străine ca şi simpla pânză albă care a devenit marca sa personală în ultimii ani ai vieții.

— Vrei să spui că folosind combinația adecvată de instruire şi pregătire, aş putea atinge acelaşi nivel de voință ca Mahatma Gandhi?

— Fiecare este diferit. Unul dintre principiile fundamentale pe care Yogi Raman mi le-a predat a fost că oamenii iluminați nu caută niciodată să fie la fel ca alții. Mai curând, ei caută să fie superiori propriilor euri anterioare. Nu intra în competiție cu ceilalți, concurează cu tine însuți, replică Julian. Atunci când deții controlul trebuie să te decizi să faci lucrurile pe care ți-ai dorit întotdeauna să le faci. Pentru tine poate să fie instruirea pentru un maraton, stăpânirea artei de a merge cu pluta pe apă sau chiar renunțarea la practica Dreptului pentru a deveni artist. Indiferent la ce visezi, fie că este vorba despre bogății materiale sau spirituale, eu n-o să te judec. Îți voi spune pur şi simplu că toate aceste lucruri vor fi sub controlul tău atunci când îți vei cultiva potențialul adormit al voinței.

Julian adăugă:

— Dezvoltarea autocontrolului şi disciplinei în viața ta îți vor aduce şi un sentiment extraordinar de libertate. Acesta singur va schimba lucrurile.

— Ce vrei să spui?

— Cei mai mulți oameni sunt liberi: pot să meargă unde doresc şi să facă lucrurile pe care se simt înclinați să le facă.

Dar prea mulți oameni sunt în același timp sclavii impulsurilor lor. Au devenit reactivi, mai curând, decât proactivi. Asta înseamnă că sunt ca spuma mării care se sparge de un mal stâncos, mergând în orice direcție o duce fluxul. Dacă sunt acasă cu familia şi-i sună cineva de la serviciu în legătură cu o problemă, ei aleargă grăbiți fără să se gândească care dintre activități este mai importantă pentru bunăstarea lor globală şi pentru scopul vieții lor. Deci, după tot ce-am observat în viața mea, atât aici în Occident, cât şi în Orient, pot spune că aceşti oameni au independență, dar le lipseşte libertatea. Le lipseşte un ingredient esențial pentru o viață iluminată, plină de sens: libertatea de a vedea pădurea dincolo de copaci, libertatea de a da întâietate lucrurilor cu adevărat importante, în locul acelor lucruri care par să nu sufere amânare.

Am fost total de acord cu Julian. Sigur, eu nu prea aveam motive de nemulțumire. Aveam o familie minunată, o casă elegantă şi o practică susținută în domeniul avocaturii. Cu toate acestea, nu puteam să spun că atinsesem libertatea. Pager-ul meu era un accesoriu la fel de important ca brațul meu drept. Eram întotdeauna pe fugă. Păream că nu am timp niciodată pentru a comunica profund cu Jenny, iar momentele liniştite pentru mine însumi, în viitorul apropiat, erau la fel de posibile ca victoria mea la Maratonul din Boston. Cu cât mă gândeam mai mult la asta, cu atât realizam că probabil nu gustasem deloc din nectarul libertății adevărate, nelimitate, când eram tânăr. Cred că fusesem un sclav al slăbiciunilor mele. Am făcut întotdeauna tot ceea ce ceilalți îmi spuseseră că ar trebui să fac.

— Şi dezvoltarea puterii voinței îmi va conferi mai multă libertate?

— Libertatea este asemeni unei case: o construieşti cărămidă cu cărămidă. Prima cărămidă pe care ar trebui să o pui este puterea voinței. Această calitate te inspiră să faci ce este bine în orice moment. Îți oferă energia de a acționa cu

curaj. Îți oferă controlul pentru a trăi viața pe care ți-ai imaginat-o în loc să accepți viața pe care o ai.

Julian sublinie şi multiplele beneficii practice pe care le aduce cultivarea disciplinei.

— Crezi sau nu, dar cultivarea puterii voinței elimină obiceiul de a te îngrijora, te menține sănătos şi îți conferă mult mai multă energie decât ai avut vreodată. Ştii, John, autocontrolul nu e nimic mai mult decât controlul minții. Voința este regele puterilor mentale. Când îți stăpâneşti mintea, îți stăpâneşti viața. Stăpânirea mentală începe prin a fi capabil să controlezi fiecare gând pe care îl ai. Când ai dezvoltat capacitatea de a renunța la toate gândurile slabe şi de a te focaliza doar asupra celor pozitive şi bune, vor urma acțiuni pozitive şi bune. Curând, vei începe să atragi în viața ta tot ce este pozitiv şi bun. Iată un exemplu: să zicem că unul dintre obiectivele tale de dezvoltare personală este să te trezeşti în fiecare dimineață la ora 6:00 şi să te duci să alergi în parcul din spatele casei tale. Să presupunem că acum suntem în toiul iernii; ceasul deşteptător te trezeşte dintr-un somn profund şi odihnitor. Primul impuls este să opreşti ceasul şi să te culci la loc. Probabil mâine îți vei respecta decizia de a face acest exercițiu. Acest tipar continuă câteva zile la rând, până ce hotărăşti că eşti prea bătrân pentru a-ți schimba stilul de viață şi că scopul de a dobândi o condiție fizică bună a fost nerealist.

— Mă cunoşti prea bine, am spus, cu sinceritate.

— Acum, hai să ne gândim la un alt scenariu. Suntem tot în plină iarnă. Ceasul deşteptător te trezeşte şi începi să te gândeşti să rămâi în pat, dar în loc să rămâi sclavul obiceiurilor tale, le provoci cu gânduri mult mai dătătoare de forță. Începi să vizualizezi cu ochii minții cum vei arăta, te vei simți şi vei acționa când vei fi într-o formă fizică bună. Auzi nenumăratele complimente pe care ți le fac colegii de la birou când treci pe lângă ei grație fizicului tău zvelt şi îngrijit. Te focalizezi asupra a tot ceea ce poți realiza cu energia crescută pe care un program regulat de exerciții o generează. Nu-ți

mai petreci nopțile în fața televizorului pentru că eşti prea obosit ca să faci orice altceva după o zi lungă petrecută la tribunal. Zilele tale sunt pline de vitalitate, entuziasm şi sens.

— Dar să presupunem că fac asta şi continui să-mi doresc să mă culc la loc în loc să mă duc să alerg?

— În primele câteva zile va fi un pic dificil şi vei simți că vrei să revii la vechile obiceiuri, dar Yogi Raman credea cu tărie într-un principiu atemporal: pozitivul învinge întotdeauna negativul. Deci, dacă vei continua să declari război gândurilor de slăbiciune care s-au strecurat pe nesimțite în palatul minții tale, de-a lungul anilor, în cele din urmă ele vor realiza că sunt nedorite şi vor pleca asemeni vizitatorilor care ştiu că nu sunt bineveniți.

— Vrei să spui că gândurile sunt lucruri fizice?

— Da, iar ele sunt sub controlul tău. Este la fel de uşor să ai gânduri pozitive, pe cât este să le ai pe cele negative.

— Atunci de ce atât de mulți oameni se îngrijorează şi se concentrează doar pe informațiile negative din lumea noastră?

— Deoarece nu au învățat arta autocontrolului şi a gândirii disciplinate. Cei mai mulți oameni cu care am vorbit nu ştiu că au puterea de a-şi controla fiecare gând, în fiecare secundă a fiecărui minut al fiecărei zile. Ei cred că gândurile apar pur şi simplu. Nu au realizat niciodată că dacă nu-ți acorzi timp pentru a-ți controla gândurile, te vor controla ele pe tine. Când vei începe să te focalizezi doar pe gândurile bune, refuzând să te gândeşti la cele negative prin intermediul puterii absolute a voinței, îți promit că cele rele se vor ofili foarte repede.

— Deci, dacă vreau să am puterea interioară de a mă trezi mai devreme, de a mânca mai puțin, de a citi mai mult, de a mă îngrijora mai puțin, de a fi mai răbdător sau mai iubitor, tot ceea ce trebuie să fac este să-mi exersez voința de a-mi purifica gândurile?

— Când îți controlezi gândurile, îți controlezi mintea. Când îți controlezi mintea, îți controlezi viața. Şi când ai ajuns în stadiul în care ai un control total asupra vieții tale, devii stăpânul destinului tău.

Aveam nevoie să aud asta. Pe parcursul acestei seri ciudate şi inspiratoare trecusem de la un avocat sceptic care studia cu atenție un avocat formidabil devenit yoghin, la un credincios ai cărui ochi se deschiseseră pentru prima dată după mulți ani. Mi-aş fi dorit ca şi Jenny să audă toate astea. De fapt, mi-aş fi dorit ca şi copiii mei să afle despre această înțelepciune. Ştiam că-i va influența la fel cum mă influențase şi pe mine. Planificasem întotdeauna să fiu un tată de familie mai bun şi să trăiesc plenar, dar consideram că eram prea ocupat ca să rezolv toate acele mici urgențe din viață care păreau atât de presante. Poate că aceasta era o slăbiciune, o lipsă de autocontrol. Incapacitatea de a vedea pădurea din cauza copacilor, probabil. Viața trece atât de repede. Parcă mai ieri eram student la Drept, plin de energie şi entuziasm. Pe atunci visam să devin lider politic sau chiar judecător la Curtea Supremă, dar pe măsură ce timpul a trecut, m-am stabilit într-o rutină. Chiar şi când era un avocat înfumurat, Julian obişnuia să-mi spună că „autosuficiența ucide". Cu cât mă gândeam mai mult la asta, cu atât realizam că-mi pierdusem idealul. Nu era vorba de o aspirație pentru o casă mai mare sau o maşină mai rapidă. Era o aspirație mult mai profundă, o dorință de a trăi cu mai mult sens, cu mai multă celebrare şi cu mai multă satisfacție.

Am început să visez, în timp ce Julian continua să-mi vorbească. Surd la ceea ce-mi spunea, m-am văzut mai întâi ca un bărbat de 50 de ani şi apoi de 60 de ani. În acel moment al vieții mele voi fi blocat în acelaşi loc de muncă, cu aceeaşi oameni, înfruntând aceleaşi bătălii? Îmi era groază de asta. Îmi dorisem întotdeauna să contribui la mersul lumii într-un fel anume şi ştiam că acum eram departe de a face asta. Cred că în acel moment, cu Julian lângă mine pe

podeaua din sufragerie, în acea noapte călduroasă de iulie, m-am transformat. Japonezii o numesc *satori,* care înseamnă *trezire instantanee.* Şi exact aşa a fost. Am hotărât să-mi împlinesc visele şi să fac din viaţa mea mult mai mult decât fusese vreodată. Acesta a fost primul meu gust al libertăţii reale, libertate care apare când decizi odată pentru totdeauna să preiei controlul asupra vieţii tale şi asupra tuturor elementelor care o compun.

— Îţi voi dărui o formulă pentru a-ţi dezvolta puterea voinţei spuse Julian, fără să bănuiască ce transformare interioară tocmai experimentasem. Înţelepciunea fără instrumentele adecvate pentru a o aplica, nu este înţelepciune. În fiecare zi, în timp ce mergi către serviciu repetă câteva cuvinte simple.

— Este una dintre acele mantre despre care mi-ai spus mai devreme? am întrebat.

— Da. Este una dintre cele care există de mai bine de cinci mii de ani, deşi o cunoaşte doar un grup de călugări din Sivana. Yogi Raman mi-a spus că prin repetarea ei îmi voi dezvolta auto controlul şi o voinţă de fier, într-o perioadă scurtă de timp. Reţine: cuvintele au o putere de influenţă extraordinară. Cuvintele sunt întruparea verbală a puterii. Umplându-ţi mintea cu cuvinte de speranţă, devii plin de speranţă. Umplându-ţi mintea cu cuvinte de bunătate, devii bun. Umplându-ţi mintea cu cuvinte de curaj, devii curajos. Cuvintele au putere, observă Julian.

— Bine. Sunt numai urechi.

— Aceasta este mantra pe care îţi sugerez să o repeţi de cel puţin treizeci de ori pe zi: *„Sunt mai mult decât par. Toată tăria şi puterea lumii se află în interiorul meu."* Ea va manifesta schimbări profunde în viaţa ta. Pentru efecte şi mai rapide combină această mantră cu practica vizualizării rapide despre care ţi-am vorbit mai devreme. De exemplu, du-te într-un loc liniştit. Aşază-te cu ochii închişi. Nu-ţi lăsa mintea să hoinărească, Menţine corpul nemişcat, deoarece semnul cel mai sigur al unei minţi slabe este un corp care nu

se poate odihni. Acum, repetă mantra cu voce tare. În timp ce faci asta, vizualizează-te ca fiind o persoană disciplinată, fermă, având control deplin asupra corpului, minții şi spiritului tău. Vizualizează-te acționând aşa cum ar acționa Gandhi însuşi sau Maica Tereza într-o situație plină de provocări. Vei avea cu siguranță rezultate uimitoare, îmi garantă el.

— Asta-i tot? am întrebat, uimit de aparenta simplitate a acestei formule. Pot să accesez rezervele totale ale puterii voinței mele prin acest exercițiu?

— Învățătorii spirituali ai Orientului au predat această tehnică timp de secole. Ea există şi astăzi dintr-un singur motiv: acela că funcționează. Ca întotdeauna, judecă după rezultate. Dacă te interesează, există alte câteva exerciții pe care ți le pot oferi pentru a-ți elibera tăria voinței şi a-ți cultiva disciplina interioară, dar te avertizez că s-ar putea să ți se pară stranii la început.

— Hei, Julian, sunt absolut fascinat de ceea ce aud. Eşti pe rol, aşa că nu te opri chiar acum.

— Bine. Primul lucru este să începi să faci lucrurile pe care nu îți place să le faci. Pentru tine, aceasta ar putea fi la fel de simplu ca a-ți face patul dimineața sau a merge pe jos către serviciu în loc să te duci cu maşina. Deprinzând obiceiul de a-ți exersa voința, vei înceta să fii sclavul impulsurilor tale mai slabe.

— Foloseşte-o sau o vei pierde?

— Exact. Pentru a dezvolta puterea voinței şi tăria interioară trebuie mai întâi să le foloseşti. Cu cât exersezi şi hrăneşti mai mult embrionul autodisciplinei, cu atât mai repede se va maturiza şi îți va conferi rezultatele pe care le doreşti. Al doilea exercițiu este unul dintre favoritele lui Yogi Raman: el obişnuia să meargă o zi întreagă fără să vorbească, mai puțin atunci când îi era adresată o întrebare directă.

— Un fel de legământ al tăcerii?

— De fapt, exact asta este, John. Călugării tibetani care au popularizat această practică credeau că a rămâne tăcut o perioadă lungă de timp amplifică auto disciplina.

— Dar cum?

— În esență, a rămâne tăcut o zi întreagă îți condiționează voința să facă ceea ce tu îi ordoni să facă. De fiecare dată când apare impulsul de a vorbi, opreşte în mod activ acest impuls şi rămâi tăcut. Vezi, voința ta n-are o minte proprie. Te aşteaptă pe tine să-i dai instrucțiunile pe care să le urmeze. Cu cât exerciți mai mult control asupra ei, cu atât mai puternică va deveni. Problema este că cei mai mulți oameni nu-şi folosesc puterea voinței.

— De ce? am întrebat.

— Probabil pentru că cei mai mulți dintre oameni consideră că nu o au. Ei învinovățesc pe toți şi pe toate, exceptând pe ei înşişi, pentru această aparentă slăbiciune. Cei care au o fire vicioasă spun: *„Nu mă pot abține şi tatăl meu a fost la fel."* Cei care se îngrijorează prea mult zic: *„Nu* e *vina mea, serviciul meu e prea stresant."* Sau cei care dorm prea mult spun: *„Ce să fac? Corpul meu are nevoie de zece ore de somn pe noapte."* Acestor oameni le lipseşte responsabilitatea față de sine, care provine din cunoaşterea potențialului extraordinar care există adânc în interiorul fiecăruia, aşteptând să primească impulsul acțiunii. Când ajungi să cunoşti legile atemporale ale naturii care guvernează funcționarea acestui Univers şi a tuturor celor care trăiesc în interiorul lui, vei mai şti şi că este dreptul tău prin naştere să fii tot ceea ce poți fi. Ai puterea să fii mai mult decât te predispune mediul în care trăieşti. La fel, ai capacitatea de a fi mai mult decât prizonierul trecutului tău. Pentru a face aceasta trebuie să devii stăpânul voinței tale.

— Pare greu.

— De fapt, este un concept foarte practic. Imaginează-ți ce-ai putea face dacă ai dubla sau tripla cantitatea de voință pe care o ai acum. Te-ai putea încadra în acel program de exerciții pe care ai visat să-l începi; ai putea fi mult mai

eficient cu timpul tău; ai putea să elimini pentru totdeauna obiceiul de a te îngrijora sau ai putea fi soțul ideal; folosirea voinței îți va permite să reaprinzi elanul şi energia pentru a trăi, pe care păreai să spui că le-ai pierdut. Este un domeniu foarte important asupra căruia trebuie să te concentrezi.

— Deci ideea principală este să încep să-mi folosesc puterea voinței în mod regulat?

— Da. Decide să faci lucrurile pe care ştii că trebuie să le faci, în loc să mergi pe calea minimei rezistențe. Începe să lupți cu forța gravitațională a obiceiurilor tale rele şi a impulsurilor slabe, la fel cum o rachetă învinge forța gravitației pentru a se ridica spre ceruri. Străduieşte-te şi urmăreşte ce se va întâmpla în doar câteva săptămâni.

— Iar mantra mă va ajuta?

— Da. Repetarea mantrei pe care ți-am dat-o şi practica zilnică de a te vizualiza aşa cum vrei să fii, îți vor conferi un sprijin enorm în crearea unei vieți disciplinate, guvernate de principii, care te va conecta la visele tale. Nu trebuie să-ți schimbi lumea într-o singură zi. Începe treptat. Călătoria de o mie de mile începe cu un prim pas. Creştem în etape. Chiar şi antrenamentul de a te trezi cu o oră mai devreme şi păstrarea acestui obicei minunat îți vor amplifica încrederea în sine, inspirându-te să atingi culmi mult mai înalte.

— Nu văd legătura, am recunoscut eu.

— Micile victorii conduc la marile victorii. Pornind de la o decizie atât de simplă, ca aceea de a te trezi mai devreme, în fiecare zi, vei simți plăcerea şi recompensa pe care această realizare le aduce. Ai stabilit un scop şi l-ai îndeplinit. Acest lucru te face să te simți bine. Cheia este să continui să plasezi ştacheta din ce în ce mai sus şi să-ți ridici continuu standardele. Aceasta va elibera apoi calitatea magică a impulsului care te îndeamnă să-ți explorezi în continuare potențialul infinit.

— Îți place să schiezi? mă întrebă Julian, brusc.

— Îmi place, am replicat. Jenny şi cu mine luăm copii la munte de câte ori putem, dar nu destul de des, spre dezamăgirea ei.

— Bine. Gândeşte-te atunci cum este când te lansezi din vârful muntelui. La început porneşti încet, dar într-un minut zbori de-a lungul pârtiei, ca şi cum n-ar mai exista ziua de mâine. Adevărat?

— Poți să-mi spui Ninja Schiorul. Ador viteza!

— Ce te face să mergi atât de repede?

— Fizicul meu conturat aerodinamic? am chicotit eu.

— Bună încercare, râse Julian. Răspunsul pe care-l voiam este impulsul, un alt ingredient secret pentru dezvoltarea autodisciplinei. Aşa cum am spus, începe cu paşi mici, fie că asta înseamnă să te trezeşti mai devreme, să mergi în jurul blocului în fiecare seară sau chiar să te antrenezi să închizi televizorul în fiecare seară când simți că e destul. Aceste victorii mici creează impulsul care te determină să faci paşi mai mari pe calea către sinele tău superior. Curând, vei face aceste lucruri pe care nu ai crezut niciodată că le poți face, cu o vigoare şi o energie pe care n-ai crezut vreodată că le ai. Este un proces încântător, John, chiar este, iar cablul de sârmă roz al lui Yogi Raman îți va reaminti permanent de puterea voinței.

Pe măsură ce Julian termina dezvăluirea gândurilor sale cu privire la disciplină, am observat primele raze ale soarelui pătrunzând în sufragerie şi îndepărtând întunericul la fel cum un copil îndepărtează un cearşaf care nu îi place. „Va fi o zi minunată”, m-am gândit. „Prima zi din restul vieții mele.”

Capitolul X Sumar – Înţelepciunea lui Julian pe scurt

Simbol: Cablul de sârmă roz

Acţiune: Trăieşte disciplinat

Învăţătura: Disciplina se construieşte efectuând în mod constant mici acte de curaj
Cu cât hrăneşti mai mult embrionul autodisciplinei, cu atât mai repede se va maturiza.
Voința este virtutea esențială a unei vieți complet actualizate

Tehnici: Mantre / Vizualizare creativă
Legământul tăcerii

Citat: *Declară război gândurilor de slăbiciune care s-au strecurat pe nesimțite în palatul minții tale. Ele vor realiza că sunt nedorite şi vor pleca asemeni vizitatorilor care ştiu că nu sunt bineveniți.*

XI. Bunul cel mai de preţ

Timpul bine organizat este semnul cel mai sigur al unei minți bine organizate

Sir Isaac Pitman

— Ştii care-i paradoxul vieții? mă întrebă Julian.

— Spune!

— În momentul în care majoritatea oamenilor realizează ce-şi doresc cu adevărat şi ce trebuie să facă pentru a-l atinge, de obicei este prea târziu. Zicala aceea, *„Dacă tinerii ar şti şi bătrânii ar putea”*, este atât de adevărată!

— Aceasta este semnificația cronometrului din parabola lui Yogi Raman?

— Da. Luptătorul de sumo dezbrăcat, înalt de 2,70 în, care cântăreşte 300 kg, cu acel cablu roz acoperindu-i zonele intime, alunecă pe un cronometru strălucitor de aur pe care cineva l-a lăsat în acea grădină minunată, îmi aminti Julian.

— Cum aş putea să uit? am răspuns, schițând un zâmbet.

Abia acum am realizat că parabola mistică a lui Yogi Raman nu era nimic altceva decât o serie de repere mnemotehnice, menite să-l învețe pe Julian elementele străvechii filosofii ale vieții iluminate şi să-l ajute, în acelaşi timp, să şi le amintească. I-am împărtăşit descoperirea mea.

— A, cel de-al şaselea simț al unui avocat! Ai dreptate. Metodele înțeleptului meu învățător par ciudate la început şi m-am străduit să înțeleg semnificația povestirii sale, la fel cum tu te întrebai despre ce vorbesc atunci când am început să ți-o împărtăşesc. Dar trebuie să-ți spun, John, că toate cele şapte elemente ale povestirii, de la grădină şi luptătorul de sumo dezbrăcat până la trandafirii galbeni şi cărarea de diamante la care o să ajung în curând, servesc drept mementouri puternice ale înțelepciunii despre care am învățat în Sivana. Grădina mă ajută să rămân centrat pe gândurile inspiratoare, farul îmi aminteşte că scopul vieții este o viață cu scop, luptătorul de sumo mă menține focalizat

asupra efortului de a mă descoperi continuu, în timp ce cablul roz mă conectează la minunile puterii voinței. Nu trece o zi fără să mă gândesc la parabolă şi să iau în considerație principiile pe care Yogi Raman mi le-a predat.

— Şi ce reprezintă, exact, cronometrul de aur strălucitor?

— Este un simbol al bunului nostru cel mai de preț, timpul.

— Şi cum rămâne cu gândirea pozitivă, stabilirea scopurilor şi autocontrolul?

— Toate acestea nu înseamnă nimic fără timp. La aproape şase luni după ce am făcut din minunata retragere în pădurea din Sivana căminul meu provizoriu, una dintre femeile înțelepte a venit la coliba mea în timp ce studiam. Numele ei era Divea. Era o femeie uluitor de frumoasă, cu un păr negru, strălucitor, care îi cădea până la brâu. Cu o voce foarte blândă şi dulce mi-a spus că era cea mai tânără dintre înțelepții care trăiau în acel sălaş ascuns în inima munților. Mi-a mai zis că venise la cererea lui Yogi Raman care-i spusese că eram cel mai bun discipol pe care-l avusese vreodată. *„Poate că toată durerea care ai suferit-o în fosta ta viață ți-a permis să îmbrățişezi înțelepciunea noastră cu inima atât de deschisă”,* mi-a spus *ea. „Fiind cea mai tânără din comunitatea noastră, mi s-a cerut să-ți aduc un dar. Este din partea noastră, a tuturor. Ți-l oferim ca simbol al respectului nostru pentru tine, care ai străbătut o cale atât de lungă pentru* a *învăța metodele noastre. Nu ai judecat şi nici nu ai ridiculizat în niciun moment tradițiile noastre. Deci, deşi ai decis să ne părăseşti în câteva săptămâni, noi te considerăm unul de-al nostru. Niciun străin nu a primit vreodată ceea ce îți dăruim noi.”*

— Ce ți-a dăruit? am întrebat nerăbdător.

— Divea a scos din geanta ei de bumbac, lucrată de mâna, un obiect şi mi l-a înmânat. Împachetat într-o hârtie parfumată se afla ceva ce nu am crezut niciodată că o să văd. Era o clepsidră miniaturală, făcută din sticlă suflată şi dintr-o bucată mică de lemn de santal. Observându-mi expresia,

Divea îmi spuse că fiecare dintre înțelepți a primit una când era copil. *„Deşi nu avem posesiuni şi trăim vieți simple, noi respectăm timpul şi îi observăm trecerea. Aceste clepsidre ne servesc* ca *mementouri zilnice ale faptului că suntem muritori şi ale importanței de a trăi zile plenare, productive, în timp ce avansăm în direcția scopurilor noastre."*

— Călugării din înălțimile Munților Himalaya țineau cont de timp?

— Fiecare dintre ei înțelegea importanța timpului. Dezvoltaseră ceea ce eu numesc *„conştiința timpului".* Ştii, am învățat că timpul ne alunecă printre degete ca firele de nisip pentru a nu se mai întoarce niciodată. Cei care folosesc cu înțelepciune timpul încă de la o vârstă fragedă sunt răsplătiți cu vieți bogate, productive şi satisfăcătoare. Cei care n-au auzit niciodată de principiul conform căruia *„stăpânirea timpului înseamnă stăpânirea vieții"* nu-şi vor realiza niciodată enormul potențial uman. Timpul nivelează totul. Indiferent dacă suntem privilegiați sau defavorizați, indiferent dacă trăim în Texas sau Tokyo, tuturor ni s-au alocat zile care au doar douăzeci şi patru de ore. Ceea ce îi diferențiază pe cei ce îşi construiesc vieți excepționale de „ceilalți" este modul în care ei folosesc timpul.

— L-am auzit odată pe tata spunându-mi că cei mai ocupați oameni au timp de economisit. Ce înțelegi prin asta?

— Sunt de acord. Oamenii extrem de ocupați sunt foarte eficienți cu timpul lor, ei trebuie să fie ordonați pentru a supraviețui. A fi un excelent organizator al timpului nu înseamnă să devii dependent de muncă. Dimpotrivă, stăpânirea timpului îți conferă mai mult timp pentru a face lucrurile care-ți plac. Lucrurile care sunt cu adevărat importante pentru tine. Stăpânirea timpului duce la stăpânirea vieții. Păzeşte bine timpul. Reține: este o resursă care nu mai poate fi înnoită. Dă-mi voie să-ți dau un exemplu, spuse Julian. Să spunem că e luni dimineața şi programul tău este supraîncărcat de întâlniri, şedințe şi înfățişări la tribunal. Decât să te trezeşti la ora ta obişnuită,

6.30, şi să sorbi dintr-o înghiţitură o cană de cafea, să fugi la muncă şi apoi să petreci o zi stresantă în alergătură, să spunem că îți acorzi cincisprezece minute cu o seară înainte pentru a-ți planifica ziua. Sau, ca să fim şi mai eficienți, să spunem că îți aloci o oră în liniştita dimineață de duminică pentru a-ți organiza întreaga săptămână. În orarul tău zilnic ai scris când te vei întâlni cu clienții, când vei face anchetele judiciare şi când vei returna apelurile telefonice. Şi, mai important, în agenda ta vor intra scopurile personale, sociale şi de dezvoltare personală pentru săptămâna respectivă. Acest act simplu este secretul unei vieți echilibrate. Ancorând toate aspectele mai importante ale vieții tale în orarul zilnic, te asiguri că săptămâna şi viața ta păstrează un sentiment de sens şi pace.

— Eşti sigur că nu-mi sugerezi să iau o pauză în mijlocul locul zilei de muncă pentru a merge în parc sau pentru a medita?

— Ba sigur că da. De ce eşti atât de rigid ataşat de convenții? De ce crezi că trebuie să faci lucrurile la fel ca toată lumea? Aleargă în propria ta cursă. De ce să nu începi să munceşti cu o oră mai devreme, astfel încât vei avea luxul de a-ți acorda o plimbare senină la mijlocul dimineții în parcul minunat de peste drum de biroul tău? Sau de ce să nu introduci câteva ore suplimentare la începutul săptămânii, astfel încât să poți pleca mai devreme vinerea pentru a-ți duce copiii la grădina zoologică? Sau de ce să nu începi să lucrezi acasă două zile pe săptămână, astfel încât să-ți poți vedea mai mult familia? Tot ceea ce-ți spun este: planifică-ți săptămâna şi organizează-ți timpul în mod creativ. Formează-ți disciplina de a-ți centra timpul în jurul priorităților. Cele mai semnificative lucruri din viață n-ar trebui niciodată sacrificate de dragul celor mai puțin semnificative. Şi ține minte: a eşua să planifici înseamnă a planifica să eşuezi. Notând nu doar întâlnirile cu ceilalți, ci şi acele întâlniri cu tine însuți în care citeşti, te relaxezi sau scrii o scrisoare de dragoste soției, vei fi mult mai productiv

cu timpul tău. Nu uita niciodată că timpul petrecut înfrumusețându-ți orele libere nu se pierde niciodată. Te va face extrem de eficient în timpul orelor de muncă. Încetează să-ți mai trăieşti viața pe compartimente şi înțelege odată pentru totdeauna că tot ceea ce faci formează un întreg indivizibil. Modul în care acționezi acasă influențează modul în care acționezi la muncă. Modul în care îți tratezi oamenii de la birou afectează modul în care îți tratezi familia şi prietenii.

— Sunt de acord, Julian, dar realmente n-am timp să fac pauze în mijlocul zilei. De fapt, de cele mai multe ori, lucrez seara. Orarul meu este supraîncărcat în astfel de zile.

Spunând acestea, mi-am simțit stomacul strângându-se doar gândindu-mă la muntele de muncă pe care trebuia să-l înfrunt.

— A fi ocupat nu este o scuză. Problema adevărată este cu ce eşti atât de ocupat? Una dintre marile reguli pe care le-am învățat de la acel bătrân înțelept este că 80% dintre rezultatele pe care le atingi în viață provin doar din 20% dintre activitățile care îți ocupă timpul. Yogi Raman numea aceasta *Străvechea Regulă a lui 20.*

— Nu cred că înțeleg.

— Bine. Să revenim la ocupata ta zi de luni. Probabil că de dimineață până seara îți petreci timpul făcând de toate, de la a vorbi la telefon cu clienții şi a schița pledoarii în instanță, până la a citi mezinului tău o poveste la culcare sau a juca şah cu soția ta.

— De acord.

— Din toate aceste sute de activități cărora le acorzi timpul tău, doar 20% vor aduce rezultate reale şi de durată. Doar 20 de procente din ceea ce faci vor avea o influență asupra calității vieții tale. Acestea sunt activitățile cu impact înalt. De exemplu, peste zece ani, chiar crezi că timpul pe care îl petreci bârfind la răcitorul de apă în vreo cantină plină de fum sau uitându-te la televizor vor mai conta?

— Nu. Nu chiar.

— Ai dreptate. Deci sunt sigur că vei fi de acord că există unele activități care vor conta enorm.

— Te referi la timpul acordat pentru a-mi îmbogăți cunoştințele în domeniul Dreptului, cel alocat pentru a-mi îmbunătăți relațiile cu clienții şi timpul investit pentru a fi un avocat mai eficient?

— Da, precum şi timpul petrecut pentru a te îngriji de relația cu Jenny, timpul petrecut în natură şi pentru a-ți manifesta recunoştința pentru tot ceea ai norocul să ai, şi timpul petrecut pentru a-ți reînnoi mintea, trupul şi spiritul. Acestea sunt doar câteva dintre activitățile cu impact înalt, care-ți vor permite să proiectezi viața pe care o meriți. Direcționează-ți timpul către acele activități care contează. *Oamenii iluminați sunt cei care se ghidează după priorități.* Acesta este secretul stăpânirii timpului.

— Yogi Raman te-a învățat toate acestea?

— Am devenit discipol al vieții, John. Yogi Raman a fost cu siguranță un învățător minunat şi un inspirator şi nu-l voi uita niciodată pentru aceasta, dar toate lecțiile pe care le-am învățat din experiențele mele s-au reunit acum ca piesele unui puzzle pentru a-mi arăta calea către o viață mai bună.

Julian adaugă:

— Sper că vei învăța din greşelile mele anterioare. Unii oameni învață din greşelile făcute de alții. Ei sunt cei înțelepți. Alții simt că adevărata învățătură provine numai din experiența personală. Aceşti oameni îndură dureri şi griji inutile pe parcursul vieții lor.

Ca avocat, participasem la multe seminarii de gestionare a timpului. Totuşi, nu auzisem niciodată de filosofia stăpânirii timpului pe care mi-o împărtăşea acum Julian. Organizarea timpului nu era doar ceva pe care să mă focalizez la birou şi să renunț la ea la ora plecării. Era un sistem holistic care putea face *toate* domeniile vieții mele mult mai echilibrate şi împlinitoare dacă o aplicam corect. Am aflat că planificându-mi zilele şi dându-mi timp să mă asigur că eram echilibrat în

folosirea timpului, nu voi fi doar mult mai productiv, ci şi mult mai fericit.

— Viața este ca o bucată mare de slănină, am intervenit eu. Pentru a fi stăpânul timpului tău trebuie să separi carnea de slănină.

— Foarte bine. Ai înțeles. Şi, deşi vegetarianul din mine nu e foarte încântat, îmi place analogia, pentru că pune punctul pe i. Când timpul şi prețioasa ta energie mentală se focalizează pe carne, nu mai ai timp de pierdut cu grăsimea. Acesta este punctul în care viața trece din tărâmul obişnuitului, în splendoarea extraordinarului. Atunci chiar începi să faci lucrurile să se întâmple, iar porțile templului iluminării se deschid brusc, observă Julian. Aceasta mă duce la o nouă idee. Nu-i lăsa pe ceilalți să-ți fure timpul. Fereşte-te de hoții de timp. Aceştia sunt oamenii care te sună aproape întotdeauna imediat ce ți-ai dus copiii la culcare şi te-ai aşezat în scaunul favorit pentru a citi romanul palpitant despre care ai auzit atât de multe. Aceştia sunt oamenii care au o plăcere fantastică să treacă pe la biroul tău tocmai când ți-ai găsit câteva minute în mijlocul unei zile supraîncărcate pentru a respira profund şi a-ți aduna gândurile. Îți sună familiar?

— Ca de obicei, Julian, ai pus punctul pe *i.* Presupun că am fost întotdeauna prea politicos să le spun să plece sau să nu le deschid uşa.

— Trebuie să fii nemilos când e vorba de timpul tău. Învață să spui *nu.* A avea curajul de a spune nu micilor lucruri din viață, îți va da posibilitatea să spui *da* lucrurilor mari. Închide uşa de la biroul tău când ai nevoie de câteva ore pentru a lucra la acel caz important. Nu ridica telefonul de fiecare dată când sună. Telefonul este acolo pentru nevoia ta. În mod ironic, oamenii te vor respecta mai mult, vor vedea că eşti o persoană care-şi valorifică timpul. Vor realiza că timpul tău este prețios şi îl vor valoriza şi ei.

— Şi ce părere ai despre amânare? Adesea, amân lucrurile pe care nu-mi place să le fac şi mă surprind citindu-mi e-

mail-urile inutile sau răsfoind reviste de Drept. Poate că îmi ucid timpul în felul acesta?

— Uciderea timpului este o metaforă bună. E adevărat, este în natura umană să evite lucrurile care produc neplăcere şi să le facă pe cele care-i produc plăcere, dar după cum ți-am spus mai devreme, oamenii cei mai productivi din această lume au cultivat obiceiul de a face lucrurile care nu plac oamenilor mai puțini productivi, deşi s-ar putea ca nici lor să nu le placă să le facă.

M-am oprit şi m-am gândit profund la principiul pe care tocmai îl auzisem. Poate că nu amânarea era problema mea. Poate că viața mea devenise pur şi simplu prea complexă. Julian îmi simți îngrijorarea.

— Yogi Haman mi-a spus că cei care sunt stăpânii timpului lor trăiesc vieți simple. Natura nu a intenționat un ritm grăbit, frenetic. El credea cu tărie că fericirea durabilă poate fi atinsă doar de către cei care sunt eficienți şi-şi stabilesc scopuri bine definite, trăind o viață bogată în realizări, iar contribuția nu trebuie să vină sacrificându-ți pacea minții. Iată ce am considerat atât de fascinant în înțelepciunea pe care am aflat-o. Mi-a permis să fiu productiv şi totuşi să-mi împlinesc aspirațiile spirituale.

Am început să mă deschid şi mai mult în fața lui Julian.

— Ai fost întotdeauna sincer şi direct cu mine, aşa că voi fi şi eu la fel. Nu vreau să renunț la practica mea, la casă şi la maşină pentru a fi mai fericit şi mulțumit. Îmi plac jucăriile mele şi lucrurile materiale pe care le-am câştigat. Ele sunt recompensele mele pentru toate orele de muncă din toți anii de când ne-am întâlnit prima dată, dar mă simt golit. Ți-am povestit despre visele pe care le aveam când eram student. Mai sunt atâtea lucruri pe care vreau să le fac în viață. Ştii că am aproape patruzeci de ani şi n-am fost niciodată la Marele Canion sau la Turnul Eiffel? Nu am mers niciodată prin deşert şi nici n-am vâslit pe un lac liniştit într-o zi de vară minunată. Nu mi-am scos niciodată pantofii şi şosetele ca să merg cu picioarele goale prin parc, ascultând copiii

râzând şi câinii lătrând. Nici măcar nu-mi amintesc când am făcut ultima dată o plimbare lungă liniştită, singur, după o ninsoare, doar pentru a auzi sunetele şi a mă bucura de senzații.

— Atunci simplifică-ți viața, îmi sugeră Julian, cu simpatie. Aplică străvechiul Ritual al Simplității în fiecare aspect al lumii tale. Astfel, vei avea mai mult timp să savurezi toate aceste minuni. Unul dintre lucrurile cele mai tragice pe care fiecare dintre noi le poate face este să renunțe la a trăi. Prea mulți oameni visează la o grădină magică cu trandafiri, fără a avea răgazul de-a se bucura de cea pe care o au în curtea lor. Ce tragedie!

— Sugestii?

— Acestea le voi lăsa pe seama imaginației tale. Ți-am împărtăşit multe dintre strategiile pe care le-am învățat de la înțelepți. Ele vor face minuni, dacă vei avea curajul să le aplici. Aceasta îmi aminteşte de un alt lucru pe care-l fac ca să mă asigur că viața mea rămâne calmă şi simplă.

— Care?

— Îmi place să trag un pui de somn după-amiaza. Consider că mă păstrează energic, proaspăt şi tânăr. Cred că am putea spune că am nevoie de somnul de frumusețe, râse Julian.

— Frumusețea n-a fost niciodată unul dintre punctele tale forte.

— În schimb, simțul umorului a fost unul dintre punctele tale forte şi pentru aceasta te-am lăudat întotdeauna. Aminteşte-ți întotdeauna de puterea râsului. Ca şi muzica, el este un minunat tonic împotriva tensiunilor vieții. Yogi Raman a spus aceasta cel mai bine: *„Râsul îți deschide inima şi îți îmblânzeşte sufletul. Nimeni n-ar trebui să ia viața atât de în serios, încât să uite să râdă de el însuşi.”*

Julian mai avea un singur gând de împărtăşit cu privire la subiectul despre care vorbeam.

— Poate cel mai important lucru, John: Încetează să mai acționezi ca şi cum ai mai avea de trăit cinci sute de ani.

Când Divea mi-a adus acea mică clepsidră, mi-a dat şi un sfat pe care nu-l voi uita niciodată.

— Ce ți-a spus?

— Mi-a spus că cel mai bun moment pentru a planta un pom a fost acum patruzeci de ani. Cel de-al doilea moment optim este astăzi. Nu pierde niciun minut din zi. Dezvoltă *mentalitatea de muribund.*

— Poftim? am întrebat, izbit de termenul plastic folosit de Julian. Ce înseamnă mentalitatea de muribund?

— Este un nou mod de a privi viața, o paradigmă mult mai dătătoare de forță, dacă vrei, care îți aminteşte că ziua de azi ar putea fi ultima, aşa că savureaz-o la maxim.

— Sună destul de morbid după părerea mea. Mă face să mă gândesc la moarte.

— De fapt, este o filosofie a vieții. Când adopți această mentalitate trăieşti fiecare zi ca şi cum ar fi ultima. Imaginează-ți că te trezeşti în fiecare zi şi te întrebi: „Ce-aş face astăzi dacă ar fi ultima mea zi de trăit?" Apoi gândeşte-te cum ți-ai trata familia, colegii şi chiar pe cei care nu-i cunoşti. Gândeşte-te la cât de entuziast şi productiv ai fi pentru a trăi la maxim fiecare clipă. Introspecția muribundului, prin ea însăşi, are puterea să-ți schimbe viața. Îți va energiza zilele şi îți va aduce multă însuflețire şi prezență de spirit în tot ceea ce faci. Vei începe să te axezi pe lucrurile semnificative pe care le amânai şi vei înceta să pierzi timpul cu acele lucruri mărunte care te trăgeau în jos, în mocirla crizei şi haosului.

Julian continuă:

— Străduieşte-te să faci mai mult şi să experimentezi mai mult. Struneşte-ți energia pentru a începe să-ți dezvolți visele. Da, dezvoltă-ți visele. Nu accepta o viață de mediocritate când deții un potențial infinit în fortăreața minții tale. Îndrăzneşte să-ți exploatezi măreția. Este dreptul tău prin naştere!

— Mărețe idei!

— Şi n-am terminat. Există un remediu simplu pentru a sparge vraja frustrării care îi năpăstuieşte pe atât de mulți oameni.

— Ceaşca mea e tot goală, am spus încet.

— Acționează ca şi cum eşecul este imposibil, iar succesul îți va fi asigurat. Elimină orice gând de a nu-ți atinge obiectivele, indiferent că e vorba de cele materiale sau spirituale. Fii curajos şi lasă-ți imaginația să lucreze fără a o limita. Să nu fii niciodată prizonierul trecutului tău. Devino arhitectul viitorului tău. Nu vei mai fi niciodată acelaşi.

În timp ce oraşul începea să se trezească şi se făcu dimineață de-a binelea, prietenul meu fără vârstă începu să arate primele semne de oboseală, după o noapte petrecută în compania unui discipol nerăbdător, căruia îi împărtăşise cunoaşterea sa. Am fost uimit de tăria lui Julian, de energia sa nelimitată şi de entuziasmul său nemărginit. El nu discutase despre calea lui, ci a mers pe ea.[18]

— Ne apropiem de finalul parabolei magice a lui Yogi Raman şi în curând va trebui să plec, spuse el cu blândețe. Am multe de făcut şi mulți oameni de întâlnit.

— Vei spune partenerilor tăi că te-ai întors acasă? am întrebat, fără a putea să-mi stăpânesc curiozitatea.

— Probabil că nu, răspunse Julian. Sunt atât de diferit de acel Julian Mantle pe care îl cunosc ei. Nu mai am aceleaşi gânduri, nu port aceleaşi haine, nu fac aceleaşi lucruri. Sunt o persoană fundamental schimbată. Nu m-ar recunoaşte.

— Eşti într-adevăr un alt om, am încuviințat, în timp ce mi-l imaginam pe acest călugăr mistic, împodobit cu roba tradițională din Sivana, urcând în Ferrari-ul roşu-strălucitor din viața lui anterioară.

— O ființă nouă ar fi mai corect.

— Nu văd diferența, am mărturisit.

— În India există o zicală veche: *„Nu suntem ființe umane care au* o *experiență spirituală. Suntem ființe spirituale care*

[18] Joc de cuvinte în limba engleză: *He not only talked his talk – he walked his walk.*

au o experiență umană." Acum îmi înțeleg rolul în Univers. Ştiu cine sunt. Nu mai sunt în lume. Lumea este în mine.

— Voi mai reflecta la asta o vreme, am spus cu toată sinceritatea, neînțelegând complet despre ce vorbea Julian.

— Sigur. Înțeleg, prietene. Va veni o vreme când îți va fi clar despre ce vorbesc. Dacă urmezi principiile pe care ți le-am revelat şi aplici tehnicile pe care ți le-am oferit vei înainta cu siguranță pe calea către iluminare. Vei ajunge să stăpâneşti arta auto controlului. Îți vei privi viața aşa cum este de fapt: un semnal luminos pe cerul eternității şi vei ajunge să vezi clar cine eşti şi care este scopul ultim al vieții tale.

— Care este?

— Să serveşti, desigur. Indiferent cât de mare îți este casa sau cât de lucioasă îți este maşina, singurul lucru pe care-l iei cu tine la sfârşitul vieții este conştiința ta. Ascultă-ți conştiința. Dă-i voie să te ghideze. Ea ştie ce e bine. Îți va spune că în esență chemarea ta în viață constă în slujirea altruistă a celorlalți sub o formă sau alta. Odiseea mea personală m-a învățat asta. Acum am de văzut, de servit şi de vindecat pe atât de mulți oameni. Viziunea mea este să răspândesc înțelepciunea străveche a înțelepților din Sivana tuturor celor care au nevoie s-o audă. Acesta este scopul meu.

Focul cunoaşterii aprinsese spiritul lui Julian, acest lucru era evident chiar şi pentru un suflet neiluminat ca al meu. Era atât de pasionat, de devotat şi de fervent în ceea ce spunea, încât aceasta se reflecta în dimensiunea sa fizică. Transformarea sa dintr-un bătrân şi fragil avocat, într-un Adonis[19] vital şi tânăr, nu provenea dintr-o simplă schimbare a dietei şi dintr-o doză zilnică de exerciții planificate după o schemă de întinerire rapidă. Nu, Julian găsise un panaceu mult mai profund în acei munți. Găsise secretul pe care oamenii îl caută de secole. Era mai mult decât secretul

[19] Zeu din mitologia greacă, simbolizând ciclul viață – moarte – renaştere, descris ca un tânăr foarte frumos şi atrăgător. (n.tr.)

tinereții, împlinirii sau chiar fericirii. Julian descoperise *Secretul Sinelui.*

Capitolul XI Sumar – Înţelepciunea lui Julian pe scurt

Simbol: Cronometrul de aur

Acţiune: Respectă-ți timpul

Învăţătura: Timpul este cea mai prețioasă resursă şi nu poate fi reînnoită
Concentrează-te asupra priorităților şi păstrează echilibrul
Simplifică-ți viața

Tehnici: Străvechea regulă al lui 20
Ai curajul să spui NU
Mentalitatea de muribund

Citat: *Timpul ne alunecă printre degete ca firele de nisip pentru a nu se mai întoarce niciodată. Cei care folosesc cu înțelepciune timpul încă de la o vârstă fragedă sunt răsplătiți cu vieți bogate, productive şi satisfăcătoare.*

XII. Scopul ultim al vieţii

Tot ce trăieşte nu trăieşte singur, nu trăieşte pentru el însuşi.

William Blake

— Înțelepții din Sivana nu erau doar cei mai tineri oameni pe care i-am întâlnit vreodată, observă Julian, erau şi cei mai buni. Yogi Raman mi-a spus că atunci când era copil şi se ducea la culcare, tatăl său se strecura uşor în coliba sa acoperită cu trandafiri şi-l întreba ce fapte bune făcuse în ziua aceea. Crezi sau nu, dacă spunea că nu a făcut niciuna, tatăl său îi cerea să se ridice din pat şi să facă un act de generozitate şi de serviciu dezinteresat, înainte de a-l lăsa să-şi continue somnul.

Julian continuă:

— Una dintre cele mai esențiale virtuți pentru o viață iluminată, John, este următoarea: după ce totul a fost făcut, după ce totul a fost spus, indiferent ce ai dobândit, câte reşedințe de vacanță posezi şi câte maşini ai în garaj, *calitatea vieții tale se rezumă la calitatea contribuției tale.*

— Are vreo legătură cu trandafirii galbeni din parabola lui Yogi Raman?

— Sigur că da. Florile îți vor aminti de străvechiul proverb chinez: *„În palma care oferă trandafiri rămâne întotdeauna un pic de parfum.*" Înțelesul este clar – când munceşti pentru a îmbunătăți viețile celorlalți îți elevezi indirect propria viață. Când ai grijă să faci gesturi de bunătate în fiecare zi, viața ta devine mult mai bogată şi mai plină de sens. Pentru a cultiva sfințenia şi puritatea în viața de zi cu zi, serveşte-i pe ceilalți în orice fel.

— Îmi sugerezi să mă implic într-o muncă voluntară?

— Acesta ar fi un punct de plecare excelent, dar eu vorbesc despre ceva mult mai filosofic. Îți sugerez să adopți o nouă *paradigmă* cu privire la rolul tău pe această planetă.

— Iar nu înțeleg. Luminează-mă un pic cu privire la termenul „paradigmă”. Nu mi-e prea cunoscut.

— Paradigma este pur şi simplu un mod de a privi o împrejurare sau viața în general. Unii oameni privesc paharul vieții ca fiind pe jumătate gol. Optimiştii îl văd ca fiind pe jumătate plin. Ei interpretează diferit o împrejurare pentru că adoptă o paradigmă diferită. O paradigmă constă, în esență, în lentilele prin care vezi evenimentele din viața ta, atât cele interioare, cât şi exterioare.

— Deci când îmi sugerezi să adopt o nouă paradigmă a scopului meu, îmi spui că ar trebui să-mi modific perspectiva?

— Cam aşa ceva. Pentru a-ți îmbunătăți fundamental calitatea vieții, trebuie să cultivi o nouă perspectivă referitoare la motivul pentru care eşti aici, pe Pământ. Trebuie să realizezi că aşa cum ai intrat în această lume, cu mâinile goale, tot aşa eşti destinat să pleci. Aceasta fiind situația, te afli aici pentru un singur motiv.

— Acesta este?

— Să te dăruieşti celorlalți şi să-ți aduci propria contribuție într-un mod semnificativ, răspunse Julian. Nu spun că nu poți avea jucării sau că trebuie să renunți la practica Dreptului pentru a-ți dedica viața celor defavorizați, deşi am întâlnit recent oameni care au luat-o pe această cale şi au o mare satisfacție. Lumea noastră se află în mijlocul unei mari transformări. Oamenii se târguiesc pentru un sens în viață. Avocații care obişnuiau să judece oamenii după mărimea portofelelor, judecă acum oamenii după dimensiunea devotamentului față de ceilalți, după mărimea inimilor lor. Profesorii părăsesc pântecul serviciilor lor sigure pentru a se îngriji de creşterea intelectuală a copiilor nevoiaşi care trăiesc în zonele de conflict. Oamenii au auzit îndemnul clar la schimbare. Oamenii realizează că sunt aici pentru un scop şi că li s-au dat daruri speciale care îi vor ajuta să-l realizeze.

— Ce fel de daruri speciale?

— Exact cele despre care ți-am povestit toată noaptea: o abundență de abilități mentale, energie nemărginită, creativitate nelimitată, un depozit de disciplină şi un izvor de pace. Este pur şi simplu o chestiune de deblocare a acestor comori şi de aplicare a lor pentru binele tuturor, observă Julian.

— Înțeleg. Şi ce trebuie să facem pentru a face bine?

— Spun doar că trebuie ca schimbarea perspectivei să devină o prioritate, astfel încât să începi să nu te mai consideri doar un individ, ci să te priveşti ca o parte a unui colectiv.

— Deci ar trebui să devin mai bun şi mai blând?

— Realizează că lucrul cel mai nobil pe care-l poți face este să dăruieşti celorlalți. Înțelepții din Orient numesc acest proces *eliberarea de limitările eului.* E vorba despre renunțarea la conştiința ego-ului şi focalizarea asupra unui scop mai înalt. Aceasta se face prin a dărui mai mult celor din jurul tău, indiferent dacă aceasta înseamnă timpul tău sau energia ta: acestea sunt cu adevărat cele mai prețioase resurse ale noastre. Poate fi ceva major, cum ar fi să petreci fiecare al şaptelea an cu cei săraci sau ceva minor, cum ar fi să permiți câtorva maşini să treacă în fața ta, în mijlocul unui trafic blocat. Poate suna siropos, dar am învățat că viața trece într-o dimensiune magică atunci când te străduieşti să transformi lumea într-un loc mai bun. Yogi Raman spunea că atunci când ne naştem, plângem, în timp ce lumea se bucură. El sugera că, ar trebui să ne trăim viețile astfel încât atunci când vom muri lumea să plângă, iar noi să ne bucurăm.

Ştiam că Julian avea dreptate. Unul dintre lucrurile care începuseră să mă deranjeze în practica Dreptului era că nu simțeam cu adevărat că aduceam contribuția pe care ştiam că o pot aduce. Desigur, avusesem privilegiul să pledez într-un număr de cazuri care se refereau la cauze bune, dar Dreptul devenise pentru mine mai mult o afacere decât o operă caritabilă. În timpul facultății fusesem un idealist, la

fel ca mulți dintre contemporanii mei. La o cafea rece şi o pizza în dormitoarele noastre plănuisem să schimbăm lumea. Trecuseră, de atunci, aproape douăzeci de ani şi dorința mea arzătoare de a pleda pentru schimbare făcuse loc dorinței arzătoare de a-mi plăti ipoteca şi de a-mi construi fondul de pensii. Am realizat pentru prima dată, după o lungă perioadă, că mă instalasem în coconul clasei de mijloc, unul cu care mă obişnuisem şi care mă proteja de marea masă a societății.

— Dă-mi voie să-ți spun o poveste veche care îți va plăcea, continuă Julian. A fost odată o femeie plăpândă al cărei soț iubitor murise, astfel încât ea merse să trăiască cu fiul ei şi cu soția şi fiica acestuia. Cu fiecare zi ce trecea, vederea şi auzul femeii se înrăutățeau. Câteodată mâinile îi tremurau atât de tare, încât scăpa fasolea din farfurie pe podea, iar supa i se scurgea din bol. Fiul şi soția lui se în furiau foarte tare văzând mizeria pe care o făcea şi într-o zi îi spuseră că era de-ajuns. Aşa că aşezară o măsuță pentru bătrână într-un colț, lângă cămară şi o puseră să mănânce acolo, singură. În tot acest timp, ea îi privea din partea opusă a camerei, cu ochii plini de lacrimi, dar ei abia îi vorbeau în timp ce mâncau, ocărând-o din când în când pentru că îşi scăpa lingura sau furculița. Într-o seară, chiar înainte de cină, fetița stătea pe podea jucându-se cu cuburile ei. *„Ce construieşti?”,* întrebă tatăl ei cu seriozitate. *„Construiesc* o *măsuță pentru tine şi pentru mama, astfel încât să puteți mânca singuri într-un colț, atunci când am să fiu mare.”* Părinții copilei amuțiră un timp, apoi începură să plângă. În acea clipă conştientizară natura acțiunilor lor şi tristețea pe care o provocaseră. În seara respectivă o aduseră pe bătrână înapoi la masă, la locul cuvenit. Din acea zi, ea mâncă numai împreună cu ei, iar când mâncarea cădea de pe masă sau o furculiță aluneca pe podea nimeni nu se mai supăra. În această povestire părinții nu erau oameni răi, spuse Julian, ei aveau nevoie, pur şi simplu, de o scânteie de conştientizare care să le reaprindă flacăra compasiunii.

Compasiunea şi gesturile zilnice de bunătate îmbogățesc foarte mult viața. Acordă-ți timp în fiecare dimineață pentru a medita asupra binelui pe care-l vei face celorlalți în timpul zilei. Cuvintele sincere de laudă pentru cei care le aşteaptă cel mai puțin, încurajările calde oferite prietenilor în nevoie, micile simboluri de afecțiune, fără motiv, dăruite membrilor familiei, toate acestea se adaugă la un mod mult mai minunat de a trăi. Şi fiindcă vorbim de prietenie, asigură-te că-ți păstrezi prieteniile şi le îmbunătățeşti permanent. O persoană care are trei prieteni foarte buni este, într-adevăr, o persoană foarte bogată.

Am încuviințat.

— Prietenii adaugă vieții umor, fascinație şi frumusețe. Sunt puține lucruri mai întineritoare decât să râzi în hohote cu un prieten vechi. Prietenii te ajută să rămâi umil atunci când devii prea mândru. Prietenii te fac să zâmbeşti atunci când te iei prea mult în serios. Prietenii buni sunt acolo pentru a te ajuta când viața te încearcă, iar lucrurile arată mai rău decât par. Când eram un avocat ocupat, nu aveam timp pentru prieteni. Acum sunt singur, cu excepția ta, John. Nu am pe nimeni pe care să-l iau cu mine în lungile plimbări prin pădure, pentru că toți ceilalți sunt adăpostiți în coconul unui somn dulce şi cețos. Când termin o carte minunată care m-a impresionat profund, nu am pe nimeni cu care să-mi împărtăşesc gândurile şi nu am pe nimeni în fața căruia să-mi deschid sufletul când soarele unei zile glorioase de toamnă îmi încălzeşte inima şi mă umple de bucurie.

Julian îşi reveni imediat:

— Regretul nu este o activitate căreia să-i acord timp. Am învățat de la maeştrii mei din Sivana, că, *pentru cel iluminat fiecare apus înseamnă* o *nouă zi.*

Îl privisem întotdeauna pe Julian ca pe un fel de gladiator, un supererou al legii, care sfărâma argumentele adversarilor săi aşa cum un campion al artelor marțiale sfărâmă un teanc de cărămizi. Vedeam că acest om, pe care îl întâlnisem cu

mulți ani în urmă, se transformase într-unul foarte diferit. Cel din fața mea era blând, bun şi împăcat. Părea sigur cu privire la cine era şi la rolul său în teatrul vieții. Spre deosebire de orice altă persoană pe care am întâlnit-o vreodată, el privea durerea ca pe un profesor înțelept şi bătrân şi totuşi, în acelaşi timp, el ştia că viața lui era mai mult decât suma evenimentelor prin care trecuse. Ochii lui Julian străluceau de speranță. Era învăluit într-un sentiment de încântare în fața minunilor acestei lumi şi prins în nestăvilita sa bucurie de a trăi. Mi se părea că Julian Mantle, avocatul dur, sfărâmătorul oaselor celor înstăriți, se ridicase cu adevărat de la o ființă umană care trecea prin viață fără să-i pese de nimeni, la o ființă spirituală care trecea prin viață având grijă de ceilalți. Poate că aceasta era calea pe care urma să păşesc şi eu.

Capitolul XII Sumar – Înţelepciunea lui Julian pe scurt

Simbol: Trandafirii parfumați

Acţiune: Serveşte-i pe alții dezinteresat

Învăţătura: În cele din urmă, calitatea vieții tale se rezumă la calitatea contribuției tale
Pentru a cultiva sfințenia în viața de zi cu zi, trăieşte pentru a-i servi pe ceilalți
Prin ridicarea vieții celorlalți, viața ta va ajunge la cele mai înalte dimensiuni

Tehnici: Fă zilnic câte un act de bunătate
Dăruieşte celor care cer
Cultivă relațiile care te îmbogățesc

Citat: *Realizează că lucrul cel mai nobil pe care-l poți face este să dăruieşti celorlalți. Începe să te focalizezi asupra unui scop mai înalt.*

XIII. Secretul etern al fericirii durabile

Când admir minunăția unui apus sau frumusețea lunii, sufletul meu creşte în adorarea Creatorului.

Mahatma Gandhi

Trecuseră deja mai mult de douăsprezece ore de când Julian venise acasă la mine pentru a-mi împărtăşi înțelepciunea pe care o dobândise în Sivana. Fără îndoială, aceste douăsprezece ore au fost cele mai importante din viața mea. Dintr-odată, mă simțeam entuziast, motivat şi, da, chiar eliberat. Julian îmi schimbase complet perspectiva asupra vieții prin parabola lui Yogi Raman şi prin virtuțile fără vârstă pe care ea le reprezenta. Am realizat că nici nu începusem măcar să explorez bogățiile potențialului meu uman. Irosisem darurile zilnice pe care viața le adusese în calea mea. Înțelepciunea lui Julian îmi oferise posibilitatea de a înlocui rănile care mă împiedicau să trăiesc, cu râsul, energia şi împlinirea pe care ştiam că le merit. Eram impresionat.

— Va trebui să plec curând. Ai angajamente care te presează, iar eu am munca mea, spuse Julian, scuzându-se.

— Munca mea mai poate aştepta.

— Din nefericire, a mea nu poate, spuse el, cu un surâs prompt.

— Dar înainte de a pleca trebuie să-ți dezvălui şi elementul final al parabolei magice a lui Yogi Raman. Îți aminteşti că luptătorul de sumo, care ieşise din far în mijlocul unei grădini minunate, purta doar un cablu roz care-i acoperea părțile intime, alunecă pe un cronometru strălucitor de aur şi căzu la pământ. După un timp, îşi redobândeşte cunoştința când simte parfumul îmbătător al trandafirilor galbeni. Atunci se ridică încântat şi este uimit să vadă o cale lungă, şerpuită, bătută cu milioane de diamante mici. Desigur, prietenul nostru, luptătorul de sumo, o ia pe cărare şi apoi trăieşte fericit până la adânci bătrânețe.

— Pare plauzibil, am chicotit eu.

— Sunt de acord, Yogi Raman are o imaginație vie, dar ai văzut că această poveste are un scop şi că principiile pe care le simbolizează nu sunt doar puternice, ci şi extrem de practice.

— Adevărat, am fost de acord fără rezerve.

— Atunci, cărarea de diamante îți va servi pentru a-ți reaminti de virtutea finală a vieții iluminate. Purtând acest principiu cu tine pe parcursul zilei tale de lucru, el îți va îmbogăți viața într-un mod greu de descris. Vei începe să vezi minuni extraordinare în cele mai simple lucruri şi vei începe să trăieşti cu extazul pe care îl meriți. Respectându-ți promisiunea pe care mi-ai făcut-o şi împărtăşindu-l şi celorlalți le vei permite şi lor să-şi transforme lumea obişnuită într-una extraordinară.

— Cât va dura până voi învăța?

— Principiul în sine poate fi asimilat foarte repede, dar vei avea nevoie de câteva săptămâni de practică perseverentă pentru a învăța să-l aplici eficient în toată perioada de veghe.

— Bine. Abia aştept să aud.

— E amuzant că spui asta, pentru că cea de-a şaptea şi ultima virtute se referă la a trăi. Înțelepții din Sivana credeau că poți trăi o viață plină de bucurii şi recompense doar prin procesul pe care ei îl numeau *„a trăi în acum”*. Aceşti yoghini ştiau că trecutul este apa de sub pod, iar viitorul este soarele de la orizontul imaginației tale. Momentul cel mai important este acum. Învață să trăieşti în el şi bucură-te de acesta plenar.

— Înțeleg exact ce spui, Julian. Eu petrec cea mai mare parte a zilei rumegând evenimentele trecute pe care nu am puterea să le schimb sau îngrijorându-mă cu privire la lucrurile care urmează şi care nu apar niciodată. Mintea mea e inundată permanent de nenumărate gânduri care mă trag într-un milion de direcții diferite. Este realmente frustrant.

— De ce?

— Mă epuizează! Cred că pur şi simplu nu am pacea minții. Totuşi, am avut momente când mintea mea era complet ocupată doar cu ceea ce era în fața mea. Asta se întâmpla mai ales când trebuia să fac rezumatul unui dosar şi nu aveam timp să mă gândesc la nimic altceva decât la sarcina pe care o realizam. Am mai simțit acest gen de focalizare totală când jucam fotbal cu băieții şi voiam să câştig. Orele păreau să treacă în câteva minute şi mă simțeam centrat. Era ca şi cum singurul lucru care conta pentru mine era ceea ce făceam în acel moment. Toate celelalte, grijile, facturile, practica Dreptului, nu mai contau. Dacă mă gândesc bine, acestea au fost probabil şi momentele când m-am simțit şi cel mai împăcat.

— A fi angajat într-o căutare care te provoacă cu adevărat este drumul cel mai sigur către satisfacție personală, dar adevărata cheie de care trebuie să-ți aminteşti este că *fericirea este o călătorie şi nu o destinație.* Trăieşte pentru astăzi, nu va mai exista nicio altă zi la fel ca aceasta, spuse Julian, cu mâinile lui moi împreunate, ca şi cum ar fi înălțat o rugăciune de mulțumire pentru că aflase ceea ce tocmai îmi spusese.

— Cărarea de diamante din parabola lui Yogi Raman simbolizează tocmai acest principiu? am întrebat.

— Da, veni răspunsul scurt. La fel cum luptătorul de sumo a găsit împlinirea şi bucuria durabilă mergând pe cărarea de diamante, tu poți avea viața pe care o meriți chiar în clipa în care începi să înțelegi că drumul pe care mergi acum este bătut cu diamante şi alte comori neprețuite. Încetează să mai petreci atât de mult timp vânând cel e mai mari plăceri ale vieții, în timp ce le neglijezi pe cele mici. Încetineşte ritmul. Bucură-te de frumusețea şi sacralitatea a tot ce este în jurul tău. Îți datorezi asta ție însuți.

— Înseamnă că ar trebui să încetez să stabilesc scopuri mari pentru viitorul meu şi să încep să mă concentrez pe prezent?

— Nu, răspunse Julian, cu fermitate. Aşa cum am spus mai devreme, scopurile şi visele legate de viitor sunt elemente esențiale într-o viață cu adevărat reuşită. Speranța în ceea ce va apărea în viitor te trezeşte dimineața şi te menține inspirat pe parcursul zilelor. Scopurile îți energizează viața. Ideea mea este pur şi simplu aceasta: nu amâna niciodată fericirea de dragul realizării. Nu amâna niciodată pe mai târziu lucrurile importante pentru bunăstarea şi satisfacția ta. Astăzi este ziua care trebuie trăită plenar, nu când vei câştiga la loterie sau când vei ieşi la pensie. Nu amâna niciodată să trăieşti.

Julian se ridică şi începu să meargă înainte şi înapoi de-a lungul sufrageriei, asemeni unui avocat experimentat care comunică ultimele elemente esențiale ale unei argumentări pasionate.

— Nu te păcăli crezând că vei fi un soț mai iubitor şi mai disponibil atunci când firma de avocați va mai angaja un avocat junior pentru a-ți înlesni povara. Nu te păcăli crezând că vei începe să-ți îmbogățeşti mintea, să-ți îngrijeşti corpul şi să-ți hrăneşti sufletul când contul tău din bancă va creşte suficient de mult şi vei avea luxul să ai mai mult timp liber. Astăzi este ziua în care trebuie să te bucuri de fructele eforturilor tale. Astăzi este ziua în care să prinzi momentul şi să trăieşti o viață plină de avânt. Astăzi este ziua în care să trăieşti din imaginația ta şi să-ți recoltezi visele. Şi, te rog, nu uita niciodată, niciodată, darul familiei.

— Nu cred că înțeleg ce vrei să spui, Julian?

— Trăieşte copilăria copiilor tăi, veni răspunsul simplu.

— Cum? am murmurat, perplex, în fața aparentului paradox.

— Puține lucruri sunt la fel de semnificative ca a face parte din copilăria copiilor tăi. Ce folos că ai făcut paşi spre succes dacă ai ratat primii paşi ai copiilor tăi? La ce bun să ai cea mai mare casă din blocul tău dacă nu ai avut timp să creezi un cămin? La ce bun să fii cunoscut în întreaga țară, ca un avocat renumit, dacă propriii tăi copii nici măcar nu-şi

cunosc tatăl? spuse Julian, cu vocea tremurând acum de emoție. Ştiu despre ce vorbesc.

Acest ultim comentariu m-a înfiorat. Ştiam despre Julian doar că fusese un superstar judiciar, bogat şi frumos. Întâlnirile sale romantice cu modele nubile erau la fel de celebre ca şi abilitățile sale în sala de judecată. Ce putea şti acest *playboy* milionar despre a fi tată? Ce putea şti despre luptele zilnice cu care mă confruntam încercând să fiu de toate pentru toți, un tată minunat şi un avocat de succes? Dar al şaselea simț al lui Julian mă interceptă.

— Chiar ştiu câte ceva despre binecuvântările pe care noi le numim copii, spuse el încet.

— Dar am crezut întotdeauna că înainte de a fi aruncat prosopul şi a fi renunțat la practica ta ai fost celibatarul eligibil al oraşului.

— Ştii că am fost căsătorit înainte să fiu prins în iluzia acelui stil de viață rapid şi furibund pentru care am fost atât de celebru?

— Da.

Aici se opri ca un copil înainte de a-i spune celui mai bun prieten un secret ce trebuie bine păstrat.

— Ceea ce nu ştii este că am avut şi o fetiță. Era cea mai dulce şi mai delicată creatură pe care am văzut-o vreodată. Pe-atunci eram aşa cum erai şi tu prima dată când n-am întâlnit: îngâmfat, ambițios şi plin de speranță. Aveam tot ce şi-ar fi putut dori cineva. Oamenii îmi spuneau că am un viitor strălucit, o soție uluitor de frumoasă şi o fiică minunată. Totuşi, când viața părea să fie perfectă, mi-a fost luat totul într-o clipă.

Pentru prima dată de la întoarcerea sa, fața plină de bucurie a lui Julian fu învăluită de tristețe. O lacrimă începu să alunece pe obrajii săi bronzați şi căzu pe țesătura de catifea a robei sale roşii ca rubinul. Amuțisem, înfiorat de revelația făcută de vechiul meu prieten.

— Nu trebuie să continui, Julian, am spus, cu simpatie, punându-mi brațul în jurul umerilor lui pentru a-l consola.

— Nu, o să continui, John. Dintre toți cei pe care i-am cunoscut în viața mea anterioară, tu eşti cel mai promițător. Aşa cum am spus, mi-ai reamintit foarte mult de mine când eram mai tânăr. Chiar şi acum încă mai ai multe de făcut, dar dacă vei continua să trăieşti ca până acum, te îndrepți spre dezastru. M-am întors în acest loc pentru a-ți arăta că există atât de multe minuni care te aşteaptă să le explorezi, atât de multe momente de care să te bucuri. Şoferul beat care mi-a ucis fiica nu a luat doar o viață prețioasă, în acea dimineață de octombrie scăldată în soare, a luat două. După moartea fiicei mele viața mea s-a destrămat. Am început să-mi petrec fiecare clipă la birou, sperând în mod prostesc că profesia şi cariera mea juridică vor fi remediul pentru durerea inimii mele rănite. În unele zile dormeam pe canapeaua din biroul meu, fiindu-mi groază să mă întorc acasă, unde se strânseseră atât de multe amintiri plăcute. Şi, deşi cariera mea era în plină ascensiune, viața mea interioară era un dezastru. Soția mea, care fusese tovarăşul meu credincios încă din Facultatea de Drept, m-a părăsit, amplificându-mi obsesia pentru muncă, ca firul de pai care a înțepat proverbialul spate al cămilei. Sănătatea mi s-a deteriorat şi m-am dedat acelei vieți infame pe care o trăiam când ne-am întâlnit prima dată. Cu siguranță aveam tot ceea ce banii puteau cumpăra, dar mi-am vândut sufletul pentru ei, observă Julian, cu vocea încă sugrumată.

— Deci când ai spus „*trăieşte copilăria copiilor tăi*", îmi spuneai să-mi acord timp să-i privesc cum cresc şi înfloresc. Despre asta este vorba, nu-i aşa?

— Chiar şi astăzi, la douăzeci şi şapte de ani după ce ne-a părăsit în timp ce o duceam la aniversarea celui mai bun prieten al ei, aş da totul ca să aud din nou gânguritul fiicei mele sau ca să mă joc cu ea de-a v-ați ascunselea în gradina din spate, aşa cum obişnuiam. Mi-ar plăcea să o țin în brațe şi să-i mângâi cu drag părul auriu. Când a plecat, a luat cu ea o bucată din inima mea şi, deşi viața mea a găsit un nou înțeles de când am găsit calea către iluminare şi autocontrol

în Sivana, nu trece o zi fără să văd feţişoara roz a fetiţei mele în teatrul tăcut al minţii mele. Ai nişte copii atât de minunaţi, John. Nu rata pădurea din cauza copacilor. Cel mai minunat dar pe care îl poţi da vreodată copiilor tăi este dragostea ta. Du-te şi cunoaşte-i din nou. Arată-le că sunt mult mai importanţi pentru tine decât recompensele trecătoare ale carierei tale profesionale. Destul de curând vor pleca construindu-şi propriile vieţi şi familii. Atunci va fi prea târziu, timpul va fi trecut.

Julian atinsese o coardă profundă în interiorul meu. Cred că ştiam de ceva timp că ritmul meu dependent de muncă slăbea încet, dar sigur, legăturile familiei noastre, erau ca nişte cărbuni aprinşi, arzând înăbuşit, adunându-şi încet energia înainte de a revela măsura deplină a potenţialului lor distructiv. Ştiam că micuţii mei aveau nevoie de mine chiar şi atunci când nu-mi spuneau aceasta. Aveam nevoie să aud acest adevăr de la Julian. Timpul trecea şi ei creşteau atât de repede. Nu-mi aminteam când plecasem ultima dată de acasă, dis de dimineaţă, împreună cu fiul meu, Andy, pentru a petrece ziua de duminică la pescuit, în locul care-i plăcea atât de mult bunicului lui. Fusese o vreme când mergeam acolo în fiecare sfârşit de săptămână. Acum, acest ritual părea o amintire ca oricare alta.

Cu cât mă gândeam mai mult la asta, cu atât mă durea mai tare. Recitaluri de pian, jocuri de Crăciun, campionate de ligă de juniori, toate acestea fuseseră vândute pentru ascensiunea mea profesională.

„Ce fac?”, m-am întrebat. Alunecam într-adevăr pe toboganul pe care Julian îl descrisese. Atunci şi acolo am decis să schimb această situaţie.

— Fericirea este o călătorie, continuă Julian, a cărui voce se înalţă din nou cu căldura pasiunii. Este şi o alegere pe care o faci. Poţi să te bucuri de toate diamantele de pe cale sau poţi să continui să alergi în căutarea acelui vas de aur iluzoriu de la marginea curcubeului, care în cele din urmă se

dovedeşte a fi gol. Bucură-te de momentele speciale pe care fiecare zi ţi le oferă, pentru că această zi este tot ceea ce ai.

— Putem învăţa *să trăim în acum?*

— Absolut. Indiferent care sunt circumstanţele tale actuale, te poţi antrena pentru a te bucura de darul vieţii şi a-ţi umple existenţa cu bijuteriile vieţii cotidiene.

— Dar nu e un pic prea optimist? Cum rămâne cu cei care au pierdut tot ceea ce aveau din cauza unei afaceri eşuate? Falimentul lor nu e doar material, ci şi emoţional.

— Suma din contul bancar şi suprafaţa casei nu au nimic de-a face cu viaţa plină de sentimentul bucuriei şi al minunării. Lumea e plină de milionari nefericiţi. Crezi că pe înţelepţii pe care i-am întâlnit în Sivana îi interesa să aibă portofelul plin şi să achiziţioneze o reşedinţă de vară în sudul Franţei? întrebă Julian, ironic.

— În regulă. Înţeleg.

— Există o diferenţă uriaşă între a câştiga foarte mulţi bani şi a trăi din plin[20]. Când începi să petreci chiar şi numai cinci minute pe zi practicând *arta recunoştinţei,* vei cultiva bogăţia vieţii pe care o cauţi, iar persoana despre care vorbeai în exemplul tău poate găsi foarte multe lucruri pentru care să fie recunoscătoare, în ciuda situaţiei financiare precare. Întreabă-l dacă e sănătos, dacă are o familie iubitoare şi o reputaţie bună în comunitate. Întreabă-l dacă e fericit să fie cetăţean al acestei ţări minunate şi dacă are încă un acoperiş deasupra capului. Poate că nu trebuie să aibă alte posesiuni decât o abilitate exersată de a munci din greu şi abilitatea de a visa lucruri mari. Totuşi, există bunuri preţioase pentru care ar trebui să fie recunoscător. Avem cu toţii foarte multe motive pentru care să fim recunoscători. Chiar şi păsările care cântă lângă fereastra ta în ceea ce pare doar o altă zi superbă de vară, apar ca un dar hărăzit unei persoane înţelepte. Ţine minte, John, viaţa nu-ţi

[20] Joc de cuvinte în limba engleză. *Making a lot of money, and making a lot of life.* N.tr.

dă întotdeauna ceea ce ceri, dar îți dă întotdeauna ceea ce ai nevoie.

— Deci mulțumind în fiecare zi pentru bunurile mele indiferent dacă sunt materiale sau spirituale, voi dezvolta obiceiul de a trăi în prezent?

— Da. E o metodă eficientă pentru a adăuga mai mult elan vieții tale. Savurând momentul prezent aprinzi focul vieții care-ți permite să-ți împlineşti destinul.

— Să-mi împlinesc destinul?

— Ți-am spus mai devreme că tuturor ne-au fost date anumite talente. Fiecare persoană de pe planetă e un geniu.

— Nu-i cunoşti pe unii dintre avocații cu care lucrez, am chicotit.

— Cu toții, spuse Julian, cu empatie. Avem cu toții o menire. Geniul tău va străluci, iar fericirea îți va umple viața în clipa în care îți vei realiza scopul mai înalt şi apoi îți vei redirecționa toate energiile către el. Odată ce te-ai conectat la această menire, indiferent dacă asta înseamnă să fii un profesor minunat pentru copii sau un artist inspirat, toate dorințele tale se vor împlini fără efort. Nu va trebui nici măcar să încerci. De fapt, cu cât te străduieşti mai mult, cu atât îți va lua mai mult timp să-ți atingi scopurile. În loc de aceasta, urmează calea viselor tale aşteptând cu speranță darul care se va revărsa cu siguranță. Aceasta te va duce la destinația ta divină.

— Iată ce vreau să spun prin a-ți împlini destinul, spuse Julian, cu înțelepciune. Când eram mic, tatălui meu îi plăcea să-mi citească un basm, cunoscut sub numele de *Peter şi firul magic*. Peter era un băiețel foarte plin de viață. Toată lumea îl iubea: familia, profesorii şi prietenii săi. Dar avea o slăbiciune.

— Care?

— Peter nu putea trăi în prezent. Nu învățase să se bucure de procesul vieții: când era la şcoală visa să fie afară şi să se joace; când era afară visa la vacanța de vară. Peter visa permanent cu ochii deschişi şi nu-şi făcea niciodată timp

pentru a savura clipa prezentă. Într-o dimineață, Peter se duse la plimbare în pădurea de lângă casă. Simțindu-se obosit, se hotărî să se odihnească pe un colț de iarbă şi în cele din urmă adormi. După doar câteva minute de somn profund auzi o voce ascuțită strigându-l pe nume: *„Peter! Peter!”,* se auzi. Deschise uşor ochii şi, spre surprinderea lui, văzu o femeie spectaculoasă deasupra sa. Părea să aibă mai mult de o sută de ani, iar părul ei alb ca zăpada îi cădea pe umeri ca o pătură împletită din lână. În mâna zbârcită a acestei femei se afla un glob magic mic, cu o gaură în centru, iar din gaură atârna un fir lung auriu. *„Peter!”,* spuse ea. *„Acesta este firul vieții tale. Dacă tragi de fir doar un pic, o oră va trece în câteva secunde. Dacă tragi un pic mai tare, zile întregi vor trece în câteva minute, iar dacă tragi cu toată puterea ta, luni – chiar ani vor trece în câteva zile.”* Peter fu foarte entuziasmat de această descoperire. *„Pot să-l păstrez?”,* întrebă el. Bătrâna se aplecă şi îi dădu băiețelului globul cu firul magic. A doua zi, Peter stătea în clasă, agitat şi plictisit. Deodată îşi aminti de noua sa jucărie. Trăgând puțin de firul de aur se pomeni acasă jucându-se în grădină. Realizând puterea firului magic, Peter obosi curând să mai fie băiat de şcoală şi îşi dori să fie adolescent, cu tot entuziasmul pe care această etapă a vieții îl aduce. Aşa că scoase din nou globul şi trase tare de firul auriu. Deveni dintr-odată un adolescent care avea o prietenă foarte drăguță, pe nume Elise. Cu toate acestea, Peter tot nu era mulțumit. Nu învățase niciodată să se bucure de moment şi să exploreze minunile simple ale fiecărei etape din viața sa. În loc de asta, el visă să fie adult. Aşa că trase din nou firul şi mulți ani zburară într-o clipă. Acum se descoperi transformat într-un adult de vârstă medie. Elise era soția lui, iar el era înconjurat de copii. Însă Peter mai observa ceva: părul lui, cândva negru ca smoala, începuse să albească, mama sa, cândva tânără, pe care o iubea atât de mult, îmbătrânise şi slăbise. Totuşi, Peter tot nu putea să trăiască în prezent. Nu învățase niciodată *să trăiască în acum*, aşa că

trase încă o dată de firul magic şi aşteptă să apară schimbările. Peter se descoperi acum un bătrân de nouăzeci de ani. Părul lui des şi negru se albise, iar frumoasa şi tânăra soție, Elise, îmbătrânise şi murise cu câțiva ani înainte. Copiii lui crescuseră şi părăsiseră căminul pentru a-şi construi propriile vieți. Pentru prima dată în întreaga sa viață, Peter realiză că nu-şi făcuse timp pentru a îmbrățişa minunile vieții. Nu fusese niciodată la pescuit cu copiii şi nu făcuse niciodată o plimbare sub clar de lună cu Elise. Nu plantase niciodată o grădină şi nici nu citise acele cărți minunate care-i plăceau mamei lui. În loc de aceasta, se grăbise prin viață fără a se opri vreodată să vadă ceva bun pe drum. Peter se întristă foarte mult la această descoperire. Decise să iasă afară în pădure, acolo unde obişnuia să se plimbe când era mic pentru a-şi limpezi mintea şi a-şi alina spiritul. Intrând în pădure, observă că arbuştii din copilăria sa se transformaseră în stejari puternici. Pădurea însăşi devenise un paradis al naturii. Se întinse pe un colț de iarbă şi căzu într-un somn adânc. După doar un minut auzi pe cineva strigându-l: *„Peter! Peter!”* Se uită şi fu uimit să vadă că nu era nimeni altcineva decât bătrâna care cu mulți ani în urmă îi dăruise globul cu firul de aur. *„Ți-a plăcut darul meu special?”,* întrebă ea. Peter fu foarte direct în răspunsul său. *„La început a fost distractiv, dar acum îl urăsc. Întreaga viață mi-a trecut prin fața ochilor fără a-mi acorda şansa de a mă bucura de ea. Cu siguranță, au fost momente triste şi momente minunate, dar n-am avut şansa să experimentez niciunul dintre ele. Mă simt golit pe dinăuntru. Am ratat darul vieții.” „Eşti foarte nerecunoscător”,* spuse bătrâna. *„Totuşi îți voi împlini o ultimă dorință.”* Peter se gândi o clipă şi apoi răspunse grăbit. *„Vreau să mă întorc la perioada când eram băiețel şi să-mi trăiesc viața din nou.”* Recăzu în somnul său profund. Din nou auzi pe cineva care-i striga numele şi deschise ochii. *„Cine mai* e *de data asta?”,* se întrebă. Când deschise ochii fu foarte încântat să-şi vadă mama lângă pat. Arăta tânără, sănătoasă şi radioasă. Peter îşi dădu seama că

femeia ciudată din pădure îi îndeplinise dorința, iar el revenise la viața de dinainte. *„Grăbeşte-te, Peter. Dormi prea mult. Visele te vor face sa întârzii la şcoală dacă nu te trezeşti chiar acum* ", îl certă mama sa. Nu mai trebuie să spun că Peter sări din pat şi din acea dimineață începu să trăiască aşa cum îşi dorise. Peter trăi o viață plenară, bogată în încântări, bucurii şi victorii, dar totul a început când a încetat să sacrifice prezentul pentru viitor şi să trăiască clipa.

— Uimitoare poveste, am spus, încet.

— Din nefericire, John, *Povestea lui Peter şi a firului magic* este doar atât, o poveste, un basm. Aici, în lumea reală, nu vom primi niciodată o a doua şansă să ne trăim viața din plin. Astăzi este şansa ta de a te trezi pentru a te bucura de darul vieții înainte de a fi prea târziu. Timpul îți alunecă printre degete ca firele de nisip. Fă din această nouă zi momentul definitoriu al vieții tale, ziua în care decizi, odată pentru totdeauna, să te focalizezi asupra a ceea ce este cu adevărat important pentru tine. Ia decizia de a petrece mai mult timp cu cei care îți umplu viața de sens. Respectă momentele speciale, delectează-te cu puterea lor. Fă lucrurile pe care ți-ai dorit dintotdeauna să le faci. Urcă muntele pe care ți-ai dorit întotdeauna să-l urci sau învață să cânți la trompetă. Dansează în ploaie sau construieşte o nouă afacere. Învață să iubeşti muzica, învață o nouă limbă şi reaprinde încântarea copilăriei. Încetează să mai amâni fericirea de dragul realizării. În loc de asta bucură-te de proces! Învie-ți spiritul şi începe să-ți îngrijeşti sufletul. Aceasta este calea către Nirvana.

— Nirvana?

— Înțelepții din Sivana credeau că destinația ultimă a tuturor sufletelor cu adevărat iluminate este un loc nu mit Nirvana. De fapt, înțelepții considerau că Nirvana este mai mult decât un loc, este o stare care transcende tot ceea ce cunoscuseră ei înainte. În Nirvana toate lucrurile sunt posibile. Nu există suferință, iar dansul vieții este realizat cu

divină perfecțiune. Înțelepții credeau că atingând Nirvana puteau să păşească în Raiul pe pământ. Acesta era scopul lor ultim în viață, observă Julian, cu fața radiind o pace aproape angelică. Suntem cu toții aici pentru un motiv special, observă el profetic. Meditează asupra adevăratei tale vocații şi află cum poți să te dăruieşti celorlalți. Renunță la a mai fi prizonierul gravitației. Aprinde-ți astăzi scânteia vieții şi las-o să strălucească cu putere. Începe să aplici principiile şi strategiile pe care ți le-am împărtăşit. Fii tot ceea ce poți fi. Va veni o vreme când vei gusta şi tu din fructele acelui loc numit Nirvana.

— Şi cum voi şti că am atins starea de iluminare?

— Vor apărea semne care-ți vor confirma intrarea în această stare. Vei începe să observi sacrul în tot ce te înconjoară: divinitatea unei raze de lună, nuanța unui cer albastru într-o zi strălucitoare de vară, înflorirea parfumată a unei narcise sau zâmbetul unui copilaş.

— Julian, îți promit că timpul pe care l-ai petrecut cu mine nu va fi fost în van. Mă voi dedica unei vieți în conformitate cu învățătura înțelepților din Sivana. Îmi voi respecta promisiunea pe care ți-am făcut-o, aceea de a împărtăşi tot ce-am învățat cu toți cei care vor beneficia de mesajul tău. Îți vorbesc din inimă. Ai cuvântul meu, am spus sincer, simțind cum mă răscolesc emoțiile pe dinăuntru.

— Răspândeşte moştenirea bogată a înțelepților către toți cei din jurul tău. Ei vor beneficia prompt de această cunoaştere şi-şi vor îmbunătăți calitatea vieții, la fel cum şi tu o vei îmbunătăți pe a ta. Şi ține minte: bucură-te de călătorie. Drumul este la fel de frumos ca destinația.

Julian continuă:

— Yogi Raman era un povestitor minunat. Mi-a mai spus o poveste care se remarcă printre celelalte. Pot să ți-o spun?

— Sigur că da.

— Cu mulți ani în urmă, în India antică, un maharajah a vrut să construiască un omagiu grandios pentru soția sa, ca semn al marii şi profundei sale iubiri pentru ea. Şi-a dorit să

creeze un edificiu care să nu semene cu nimic din ceea ce văzuseră oamenii vreodată, ceva care să facă lumina lunii să pălească, pe care oamenii să-l admire în secolele viitoare. Aşa că, zi de zi, cărămidă cu cărămidă, muncitorii au lucrat sub soarele torid. Zi de zi, edificiul începu să se contureze din ce în ce mai bine, semănând tot mai mult cu un monument, înălțându-se tot mai mult ca un simbol al iubirii, pe cerul azuriu al Indiei. În cele din urmă, după douăzeci şi doi de ani de progres zilnic, palatul de marmură pură fu terminat. Îți dai seama despre ce vorbesc?

— Nu.

— Este vorba despre Taj Mahal, una dintre cele Şapte Minuni ale Lumii, răspunse Julian. Ideea e simplă: fiecare persoană de pe planetă este o minune a acestei lumi. Fiecare dintre noi este un erou într-un fel sau altul. Fiecare are potențialul necesar pentru a se realiza, pentru a cunoaşte o fericire extraordinară şi o împlinire durabilă. Sunt necesari câțiva paşi mici în direcția împlinirii viselor noastre. Asemeni Taj Mahalului, o viață din care minunile se revarsă se construieşte zi de zi, cărămidă cu cărămidă. Micile victorii duc la victorii mari. Schimbările şi îmbunătățirile mici, treptate, cum sunt cele pe care ți le-am sugerat, vor crea obiceiuri pozitive. Obiceiurile pozitive vor genera rezultate, iar rezultatele te vor orienta către o schimbare personală. Începe să trăieşti fiecare zi ca şi cum ar fi ultima. Începând de azi, învață mai mult, râzi mai mult şi fă ceea ce-ți place cu adevărat să faci. Nu-ți nega menirea, pentru că ceea ce se află în spatele tău şi ceea ce se află în fața ta contează foarte puțin în comparație cu ceea ce se află în interiorul tău.

Fără să mai spună vreun alt cuvânt, Julian Mantle avocatul milionar devenit călugăr iluminat, se ridică, mă îmbrățişă ca pe fratele pe care nu-l avusese niciodată şi ieşi din sufrageria mea, în căldura sufocantă a unei alte zile caniculare. Stând acolo singur şi adunându-mi gândurile am observat că singura dovadă a vizitei extraordinară a acestui

mesager înțelept se afla pe măsuța de cafea din fața mea. Era ceaşca sa... goală.

Capitolul XIII Sumar – Înţelepciunea lui Julian pe scurt

Simbol: Cărarea de diamante

Acţiune: Embrace the Present

Învăţătura: Trăieşte în „acum”. Savurează darul prezentului
Nu sacrifica niciodată fericirea pentru realizări
Savurează călătoria şi trăieşte fiecare zi ca şi cum ar fi ultima

Tehnici: Trăieşte copilăria copiilor tăi
Practică recunoştința
Împlineşte-ți destinul

Citat: *Toți suntem aici cu un motiv special. Nu rămâne prizonierul trecutului. Devino arhitectul propriului viitor.*